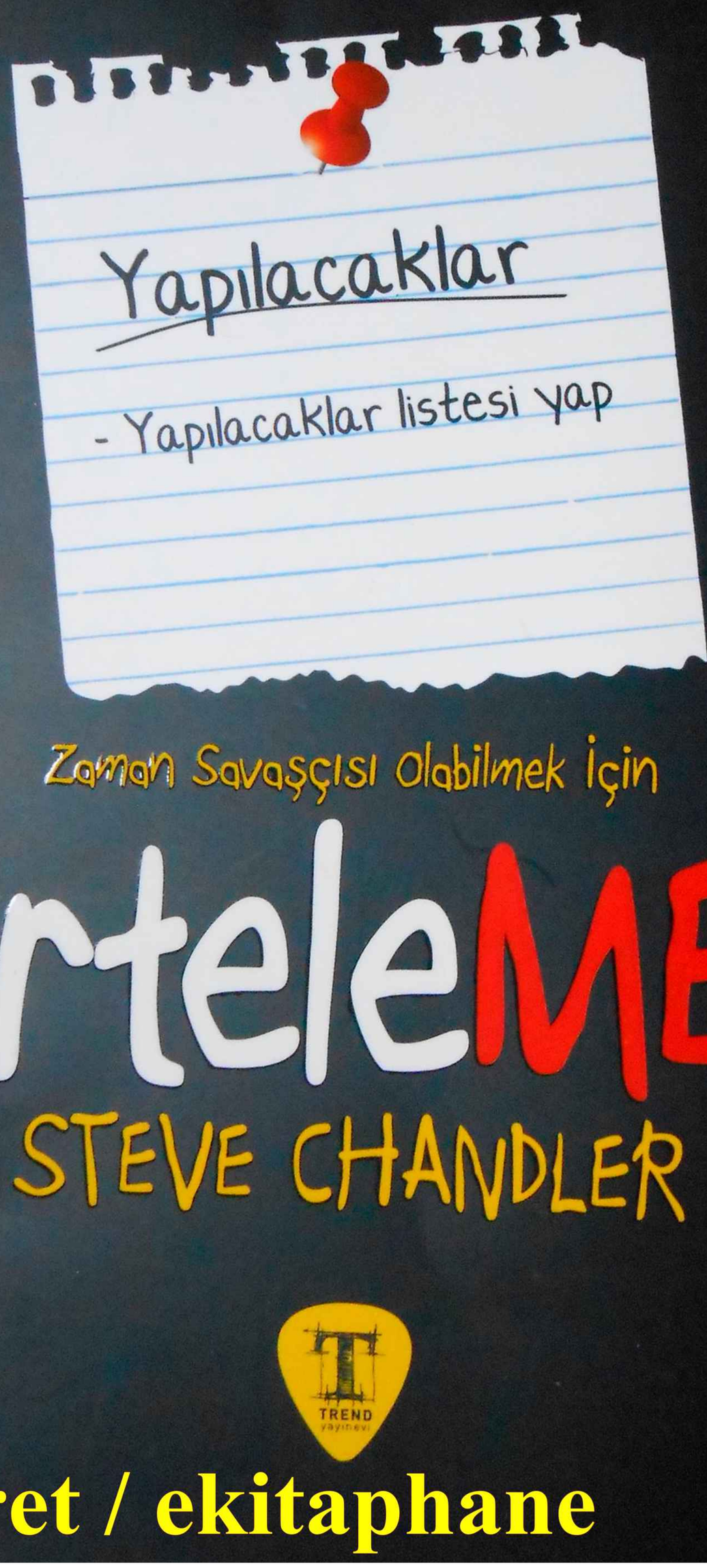
"Amerika'nın tabuları yıkan kişisel gelişim gurusu ve çok satan yazarı
Steve Chandler'dan zaman algınızı değiştirecek yöntemler."



Zaman Savaşçısı Olabilmek İçin

erteleME!

STEVE CHANDLER

TREND yayınevi

Hasret / ekitaphane

erteleME! STEVE CHANDLER

"ÜŞENİYORUM ÖYLEYSE YARIN" DEMEYİN, BU KİTABI OKUMAYI ERTELEMEYİN!

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar insanların özünde ertelemeye yatkınlık olduğunu ortaya koyuyor. Bazı kişilerde kronikleşmiş olan "Erteleme Hastalığı"nın üstesinden gelebilmek için harekete geçmek lazım.

Steve Chandler, ertelemelerinizden kurtulmak ve "Zaman Savaşçısı"nın yöntemini kavramak için ipuçları ve tüyolardan çok daha fazlasını veriyor. Size kalansa hayatı kaçırmamak için bu kitabı okumayı ertelememek.

"Bazı kitaplar hayatınızı değiştirir, tıpkı elimde tuttuğum bu kitap gibi. Steve Chandler'a büyük hayranlık duyuyorum."

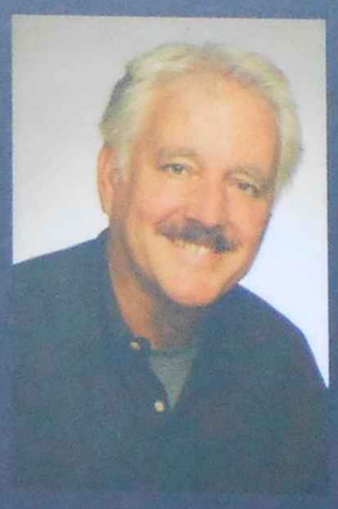
Dr. Joe Vitale, Mucizeleri Beklemek Kitabının Yazarı

"erteleME!, gün içinde yapmaya zaman bulamadığınız şeyleri yapılabilir kılıyor. Size sunduğu yöntemlerle artık bir dakikanızı bile çöpe atmayacaksınız."

Matt Furey, Yenilmez Kitabının Yazarı

"Steve Chandler, hayatımda çok önemli bir yere sahip. Sadece düşünen ve hayal kuran bir insanken düşüncelerini uygulayan ve harekete geçen biri olmamı sağladı."

Radames Soto, Wall Street Journal



Steve Chandler, Arizona Üniversitesi'nde aldığı siyaset bilimi eğitimi sonrasındaki profesyonel çalışma hayatını kayıp olarak nitelendiren ve tüm hayatını istediği yönde değiştirmeyi başarmış gerçek bir "Zaman Savaşçısı"dır. Kitapları, dünyanın dört bir yanında 25 farklı dile çevrilmiştir. Çok satan kişisel gelişim kitaplarının yazarı olmasının yanı sıra Chandler, *Fortune* dergisinin en güçlü 500 şirket listesinde yer alan otuzdan fazla şirketin de danışmanlığını yapmaktadır.

TREND yayinevi
www.trendyayinevi.com
bilgi@trendyayinevi.com
facebook.com/trendyayinevi
twitter.com/trendyayinevi
18 ₺
ISBN-13: 978-9944-342-15-5
9 789944 342155

0072217 AGY
0072217 AGY

Hasret / ekitaphane

erteleME!

İnsanları Memnun Etme!

Kendinden Şüphe Etme!

Her Şeyi Üstlenme!

TÜM BUNLARLA BAŞ ETME!

Steve Chandler

TREND yayınevi

TREND YAYINEVİ

Yayın No: 003

Yayın Yönetmeni
Seçil Özer

Çeviri
Asuman Sayıner

Düzelti
Hatice Aydoğdu

Dizgi & Mizanpaj
Ali Ankaşman

Kapak Tasarım
Duysal Tuncer

Katkıda Bulunanlar
Çağın Gülenoğlu
Zeynep Yedierler

Baskı
Sözkesen Matbaacılık

Trend Yayınevi
Tel: 0312 419 00 15
Faks: 0312 419 06 42
bilgi@trendyayinevi.com
www.trendyayinevi.com
facebook.com/trendyayinevi
twitter.com/trendyayinevi

ISBN: 978-9944-342-15-5

1. BASIM, 2013, ANKARA

Copyright ©Steve Chandler

erteleME! © Trend Yayınevi 2012

Bu kitabın yayın hakları **Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı** aracılığıyla alınmıştır

Her türlü basım ve yayım hakkı **TREND YAYINEVİ**'ne aittir.
Bu kitabın bütünü 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Yasası Hükümleri gereğince alıntı yapılamaz, fotokopi, yöntemiyle çoğaltılamaz, resim, şekil, şema, grafik vb leryayınevinin izni olmadan kopya edilemez.

Kathy için...

İÇİNDEKİLER

Teşekkür ix
Yayıncının Önsözü xi
Yazar Hakkında xii
Giriş xiv
Bölümler:

1 Ayağa kalkın: Zamanınızı doğru kullanın 1
2 Ruhunuzu nasıl canlı tutarsınız? 3
3 Hayır, asla vakit bulamayacaksınız 5
4 Hayat üstüme üstüme geldiğinde ne yaparım? 8
5 "Şiddet" bazen hiç de kötü bir şey değildir 9
6 İçinde bulunduğunuz durumun duygularınızla ilgisi yoktur 14
7 Karamsar insan kötü bir şakadır 16
8 Neden amaçlarıma sadık kalmıyorum? 18
9 Küçülebildiğiniz kadar küçülün. Mümkünse daha da, daha da küçülün 22
10 Dünyayı değiştirme zamanı 24
11 Haydi hep beraber bilgi sarhoşu olalım 28
12 İyi de o zaman neden hâlâ erteliyorum? 30
13 ANDA yaşama becerinizi artırın 32
14 Şimdi hepimiz ayağa kalkıp esneyelim 35
15 Bilmek değil, seçmek 36
16 Başarısızlık nihai başarıdır 38
17 Yaptığınız işi sevin 41
18 Para da gelir 43
19 Hepsini yapıp bitireyim mi? 44

20 Geleceğinizi yaratmak....46
21 Hizmet etmek memnun etmenin karşıtıdır....48
22 Secde etmenin yolları....50
23 İlham....52
24 Kimliğinizi riske atın....55
25 Korkunun ilacı eylemdir....57
26 Yanlış soruyu sormak....58
27 Kendinizi başka bir açıdan görebilmek....60
28 Kim olduğunuzu bilmek ister misiniz?....64
29 Onu nasıl değiştiririm?....66
30 Sorunu yakalayın....69
31 Sorunu yeniden tanımlayın....71
32 Yardım İste!....74
33 Tamamlanma dediğimiz şeye saygı duyun....76
34 Başkalarının acıları moralimi bozuyor....80
35 İnsanlar neyin özlemini çeker?....82
36 Zor zamanları iyi değerlendirmek....83
37 Dikkatinizi dağıtan şeylerle savaşın....85
38 Bilmemiz gerekeni biliyoruz....87
39 Kurbanlar ne yapar?....89
40 Ölümden mi korkuyorsunuz yoksa sorumluluktan mı?....91
41 Geçmişinizden pişmanlık duymak....94
42 İyi robot, kötü robot....96
43 Güvende olmaya boş verin!....98
44 Amaç sizi değiştirir....101
45 Yeni ve güzel bir şey üretin....103
46 Sorununuz zaman yönetimi değil....104
47 Ölçülen iş tamamlanır....107

48 Korku unsuru 109
49 Erteleme sorunumun üstesinden gelmek için neler yapmalıyım? 112
50 Zaman savaşçısı işini kaybederse ne yapar? 114
51 Hayatta sıkıcı bir şey yoktur 116
52 Bağımsız çalışan savaşçı 117
53 Ertelemeyi sevmek 119
54 Neyin acil olduğunu siz belirleyebilirsiniz 121
55 Bunalımın üstesinden gelmek 123
56 İrade gücü mü yoksa başlamayı seçmek mi? 124
57 Ya ne yapmam gerektiğini bilmiyorsam? 127
58 Ya işler kötü giderse? 129
59 Yaratıcı olmak demek B planınızın olması demektir 131
60 Gelecek, zaman ve enerji tüketir 133
61 Kabullenmeyi öğrenmek 135
62 Bize ilham veren işin kendisidir 141
63 Korkusuz musunuz yoksa cesur mu? 143
64 Bırakın yaşamınız küçük bir şey olsun 145
65 İlham ne kadar işe yarar? 146
66 Savaşçı ışığı getirir 149
67 Vakit nakittir, nakit de vakit 151
68 Yaratıcılığa karşı çekicilik 153
69 Çocukluktaki korkular yetişkinlikte inanca dönüşür 156
70 Değerli olmak diye bir şey yoktur 159
71 Bir şeyleri olması için zorlamayın 162
72 Mükemmel sevgiliyi aramak 164
73 İyi bir başlangıç işin yarısıdır 166
74 Dünyanızı değiştirecek olan tutku 168

75 Savaşçının üzüntüyle başa çıkması 170
76 Neden elde edilemeyecek sevgililer seçiyorum? 171
77 Dikkatinizi dağıtmamak için savaşmak 173
78 "İmkânsızı" başarmak 175
79 Yaşlanmaktan korkuyorum 177
80 Ya bir yaşam amacım yoksa? 179
81 Can sıkıntısı 180
82 Anda kalın... Evet, şu anda 182
83 O güzel titreşimi yakalayın 184
84 Amaçlarım beni geleceğe bağlamıyor mu? 187
85 Egomla nasıl başa çıkarım? 189
86 Bolluk olacağına güvenmeyi nasıl öğrenirim? 193
87 Zengin insanlardan neden nefret ederiz? 195
88 İyi ama nasıl yaratıcı olabilirim? 196
89 Bu konuda çocuklarıma nasıl yardımcı olurum? 197
90 Ya intikam almak istersem? 199
91 Peki ya hayat hâlâ adil değilse? 200
92 Ya ailem dikkatimi dağıtıyorsa? 202
93 Projemi nasıl bulurum? 204
94 Uyandığınızda kendinizi kötü mü hissediyorsunuz? 205
95 Düşünmeyi bırakın 208
96 Önce kazanın sonra harcayın 210
97 On beş dakikanızı kullanın 211
98 Tam olarak ne yapmak istiyorum? 213
99 Kendinize yalan söylemekten vazgeçin 215
100 Hayatı daha anlamlı bir hale nasıl getirirsiniz? 217
101 Beni ne özgürleştirir? 220

Teşekkürler...

Kathryn Anne Chandler'a her şey için.

Steve Hardison'a en üst seviyedeki koçluğu için.

Deuce Lutui'ye içsel sorumluluk için.

Barbie Gummin'e yaşam koçluğu bağlantısı için.

Maurice Basset'e korkusuzlar kulübü için.

Michael Neill'e süper koçlar akademisi için.

Brandon Craig'e satîş uzmanlığı için.

Rich Litvin'e güven galerisi için.

Todd Musselman'e sözler ve müzik için.

Dusan Djukich'e düz hat liderliği için.

Fred Knipe'a düzeltmeler ve kabare performansı için.

Sam Beckford'a küçük çaplı iş milyoneri olduğu için.

Terry Hill'e iki kişilik kuartet için.

Peter ve Victoria Sykes'a müzik okulu için.

Regena Thomashauer'e kadın sanatları okulu için.

Stephen McGhee'ye egemenlik örneği olduğu için.

Rob Owen'a şu andaki sonuçlar için.

Ken Webb'e harika bir Noel için.

Colin Wilson'a kitaplar için.

Byron Katie'ye çalışma için.

George Will'e gözden geçirdiği için.

Bruce Lee'ye ilham için.

Yayıncının Önsözü

Günümüz insanının en büyük sorunlarından biri işleri ertelemek ve bunun sonucunda da zaman sıkıntısı çekmek. Hepimiz, altmış dakikalık dilimlere bölünmüş bir gün içinde telaşla koşuşturup duruyoruz. Fakat bu düzensiz koşuşturmaca, o dilimlerin elimizden kayıp gidivermesinden başka bir işe yaramıyor. Günün sonunda "Koca gün nasıl bitti!" diye şaşıran, işleri birikmiş, kafası dolu ve bitkin insanlara dönüşüyoruz.

"erteleME!" bizlere zamanla baş edebilmemiz için cesur ve devrimsel bir yaklaşımla birlikte Zaman Savaşçısı'nın doğrusal zaman algımıza meydan okuyan yöntemlerini sunuyor. Lütfen zaman yönetimi ve kişisel gelişim konusunda bugüne kadar okuduğunuz bütün kitapları unutun! Çünkü bu kitap, sizi doğrusal zaman takıntınızdan kurtararak Zaman Savaşçısı'nın doğrusal olmayan bakış açısına ulaştıracak yüzbir bölümlük bir yolculuğa çıkarıyor.

Gününüzü Zaman Savaşçısı'nın yöntemiyle düzenlerseniz, adım adım ilerleyebilir, her işi ya da projeyi tek tek tamamlayarak, kendi dünyanız tarafından sömürülmek yerine, dünyanıza katkıda bulunabilirsiniz.

Kendinize sorunsuz ve mutlu geçen bir gün yaratabilmek için bu kitabı okumayı ertelemeyin.

"erteleME!", erteleme hastalığından kurtulmanız ve kendi gücünüze sahip çıkmanız için ciddi bir çağrıdır.

Trend Yayınevi

Yazar Hakkında

Steve Chandler çok satan yazarlar, konuşmacılar, CEO'lar, medya çalışanları, küçük iş sahipleri, öğretim görevlileri, liderler, büyük satış elemanları ve dünyanın önde gelen iş ve yaşam koçları da dâhil olmak üzere çeşitli meslek gruplarından insanlara yardımcı olan dünya çapında bir kişisel başarı koçudur.

Kurumsal eğitmen olarak amaca ulaşma, sahiplik anlayışı, satış ve liderlik konularında Fortune dergisinin listesinde ilk beş yüze giren otuzdan fazla şirket ve altı yüz farklı organizasyonla çalışmıştır. Ayrıca kâr amacı gütmeyen organizasyonlarda finansal danışman ve eğitmen olarak hizmet vermiştir. *Relationshift: Revolutionary Fundraising* adlı kitabın yazarlarından biridir.

Dünya çapında tanınan Chandler Amerika ve Kanada'da bini aşkın açılış konuşması yapmıştır. İki yıllık Steve Chandler Mastermind gruplarının ve üst seviye iş koçları, pazarlama danışmanları ve yaşam koçları yetiştiren beş ayrı Steve Chandler Coaching Schools'un yaratıcısı ve lideridir. Ayrıca Santa Monica Üniversitesi'ndeki Soul-Centered Leadership lisans programında ve ödüllü televizyon programı *Starting Over*'da konuk eğitmen olarak hizmet vermiştir.

Chandler birçok kitabın yazarlığını ve ortak yazarlığını yapmıştır. Bunların içinde çok satanlar listesine girmiş olan *100 Ways to Motivate Yourself, Reinventing Yourself, 100 Ways to Motivate Others, 17 Lies That Are Holding You Back ve Fearless* bulunmaktadır. Kitapları yirmi beş farklı dile çevrilmiştir. Popüler blog Imindshift.com'un yaratıcısı ve yazarıdır.

Chandler University of Arizona (Yaratıcı Yazarlık ve Siyaset Bilimi) ve Presidio of Monterey, California'daki seçkin Defense Language Institute'dan (Rus Dili) mezun olmuştur. Soğuk Savaş döneminde Almanya'nın Berlin kentinde Amerikan Ordusu Güvenlik Dairesi'nde ve North Carolina'daki Fort Bragg'de Psikolojik Savaş konusunda toplam dört yıl hizmet vermiştir.

Chandler Phoenix, Arizona yakınlarında yaşamaktadır ve kendisine www.stevechandler.com adresinden ulaşılabilir. Refah koçluğu okulu ile ilgili bilgi www.coachingprosperityschool.com adresinde bulunabilir.

Giriş

Doğrusal olmayan zaman yönetimi nedir?

Doğrusal olmayan zaman yönetimi şimdiki zamandaki eylemi üstlenme halidir. Bir işe bakıp ŞİMDİ ya da "şimdi değil" arasında bir seçim yapmaktır. Eğer şimdi değilse, o halde HİÇBİR ZAMAN olmalıdır, dolayısıyla bir zaman kapsülüne yerleştirilmiş, takvimde işaretlenmiş ve unutulmaya mahkûm bir iş olarak kalacaktır.

Zihnimiz gelecekte düşünmemiz gerekenler için temiz ve boş kalmalıdır.

Doğrusal olmayan zaman yönetiminde zihnimizden geleceğe doğru uzanan bir çizgi yoktur. Bu nedenle, tamamlanmamış bir iş de olmayacaktır.

Doğrusal olmayan zaman yönetimi en güzel Elvis Presley'in ünlü şarkısı "Şimdi ya da hiçbir zaman..."[1] ile açıklanabilir.

Modası geçmiş zaman yönetimi programları, ağır ve taşınması zor bir şekilde geleceğe odaklıydı. Sıralanmış işler sonsuz geleceğe kadar esneyebiliyordu. Bu yöntem korku odaklıydı ve insanın yanında sürekli geleceği taşımak zorunda kalması da çok bunaltıcı bir şeydi.

1 Elvis Presley, "It's Now Or Never". (ç.n.)

Sonunda, bu yöntem çok büyük çapta patolojik bir erteleme haline sebep oldu. Her şey mükemmeliyetçilik kisvesi altında ertelendi durdu. Artık hiçbir eylem gözü pek ya da korkusuz değildi. Bu nedenle de, bu yöntemi uygulayan hayatından bezmiş bireyler ile ilgili şaşırtıcı bir başarı hikâyesi duymaz olduk.

Ben insanlara doğrusal olmayan düşünce biçimini öğrettiğimdeyse garip bir şey oluyor. Yeni bir hayat ve enerji ortaya çıkıyor. Şimdi e-postalarını açtıklarında daha sonra hallederim diyerek kaydetmiyorlar. Eğer e-postayı açtılarsa bir şekilde o işi sonlandırmaları gerekiyor. Tıpkı bilgisayar oyunlarındaki küçük canavarların saldırısı gibi: artık saklanabilecekleri hiçbir yerleri yok. Hayat birdenbire harika bir oyun haline geliyor ve her şey yerinde ve zamanında hallediliyor.

Tüm korkular geleceği hayal ederken ortaya çıkıyor. İşleri ertelemek de bu korkuyu doğal olarak artırıyor. Çok geçmeden hepimiz yorulmuş, bıkkın beyinlerine yüklenen meşgul kafalar haline geliyoruz. Çok fazla gelecek kaygısı insana bunu yapıyor işte!

Bu sıkıntılar ancak bir savaşçı yaklaşımı ile çözülebilir.

Bir savaşçı kılıcını geleceğe doğrultur. Bir savaşçı tam olarak odaklanmasına engel olan şartların tümüne de doğrultur kılıcını.

Ben bir yaşam koçuyum ve yapacak çok işi olduğunu ve yeterli zamanı olmadığını söyleyen bunalmış danışanlarımdan sık sık onları bunaltan işlerden bana bir örnek vermelerini isterim. Danışanım bana bir örnek verir ve bu iş her neyse anında danışanımla birlikte yaparız. Danışanım çok şaşırır. Bu kişinin hayatındaki tek eksik eyleme karşı önyargılı olmasıdır aslında.

Çoğu insan sorunlarına haddinden fazla kafa yorar. Bunu yaparken ortaya çıkan duygularını da irdeleyince problem daha da şiddetlenir.

Oysa kafa yormak ve duygularına odaklanmak için harcadıkları bu zamanı eyleme geçmek için kullanabilirlerdi pekâlâ. Doğrusal olmayan bir biçimde.

Doğrusal zaman doğumumuzla başlar ve (çizginin sonuna gelinince) ölümümüzle biter. Bu doğrusal çizgi boyunca olan tek şey olayların birbiri ardına sıralanmasıdır aslında. Sonra ışıklar sönüverir. Tüm bunların amacı neydi o zaman?

Doğrusal olmayan zaman yönetimi kader yolculuğumuzdaki anlamsız ve yıpratıcı adımlarımıza engel olur.

Yatay bir şekilde milim milim ilerleyeceğinize, fırlayıp ayağa kalkmalısınız. O zaman hayatınız dikey bir hal alabilir. Zorlukları ertelemek yerine ayaklanıp onları çözebilirsiniz. Bir savaşçıya dönüşürsünüz. Ve bu işe yarar.

Nasıl mı? Bu kitap size bunu nasıl yapabileceğinizi anlatacak zaten.

Steve Chandler
Phoenix, Arizona
Ocak, 2011

Başarılı savaşçı aslında
lazer gibi odaklanabilen
sıradan insana denir.

Bruce Lee

Bölüm 1

Ayağa kalkın: zamanınızı doğru kullanın

Bruce Lee savaşçıyı lazer gibi odaklanan sıradan insan olarak tanımlar.

Ancak ya sıradan insanın lazer gibi ya da benzeri hiçbir odağı yoksa?

Biz sıradan insanların zihinleri o kadar dağınıktır ki herhangi bir şeyle bağlantı kurmakta zorlanırız. Sahip olduğumuz güçleri saçıp savururuz. Hep başkalarını memnun etmeye çalışırız. Her gün umutsuzca değişmemeye çalışırken fark etmeden kendimizi değiştiririz. Kalıcı kişilik diye bilinen aptalca tutarlılığa yapışır kalırız, ama o hiçbir zaman kalıcı değildir. An gelir kötü bir ruh hali çöker üstümüze ve en yakınımız bile bizi tanıyamaz olur.

Ya da neşeli hissederiz bir gün kendimizi ve umutlarımız yeşerir. Bu ruh hali de yavaşça solup gider ve biz yine başka birisi haline dönüşüveririz.

Peki, aslında biz kimiz? Neşeli bir insan mıyız yoksa karanlık birisi mi? Kontrolü ele geçirmek ve ortada bir yerlere varmak için savaşır dururuz. Ne insanların bizden korkmasını isteriz ne de

çok şey beklemelerini. Bu nedenle tüm kişiliklerimiz tüyler ürpertici sıradanlık belası ile şekillendirilir. Orta yolu bul kurtul. İmza: Sıradanlık

Bu orta yolu bulan, tutarlı insanı ayakta tutabilmek için harcanan enerjinin tamamı güzel bir şeyler yaratmak için kullanılabilirdi hâlbuki.

Ama nereden bilebilirdik ki? Ciddiyim, büyürken bunu size söyleyen biri oldu mu hiç?

Siz ki Noel Baba'nın gerçek olmadığı fikrini hazmetmekte bile zorlandınız çocukken. *Sizin* yani kişiliğinizin tam bir uydurmaca, kurmaca olduğu fikriyle nasıl baş edebilirdiniz ki?

Bölüm 2

Ruhunuzu nasıl canlı tutarsınız?

Ruhunuzu canlı tutabilmek demek, dünyanın size neyi istemeniz gerektiğini söylemesini naçizane kabullenmek yerine, sizin aslında neyi istediğinizi bilmeniz demektir.

Robert Louis Stevenson

Zaman Savaşçısı rolünü kabullendiğimde, ilk yapacağım şey ruhumu canlı tutmak olacaktır. Sahte kimliklerini canlı tutmaya çalışan birçok insanın tersine.

Bir savaşçı olarak her sabah uyandığımda bu dünyaya ne şekilde hizmet etmek istiyorsam günümü o şekilde biçimlendireceğim. Ve bunu her biçimde gerçekleştirebilirim. Örneğin, kaldığım otelde bulaşıkları yıkayabilirim. Önemli olan bu eylemi sevgiyle, enerjiyle ve gülerek yapabilmem.

İşlerini sevgi ve enerji ile yapan "önemsiz işlerdeki" insanlar hızla yükselir ve "daha iyi" iş teklifleri alırlar. Çünkü bu insanlar Robert Frost'un, "Bir yerden çıkabilmenin yolu içinden geçmektir." sözünü gayet iyi kavramış insanlardır.

STEVE CHANDLER

Diğerleri ise kendilerine haksızlık yapıldığı, üç kuruş paraya çalıştırıldıkları düşüncesi ile sürekli kaçacak yeni yerler ararken "önemsiz işlerinde çakılıp kalırlar". Bu insanlar hiçbir zaman çıkışın içinden geçmek olduğunu göremeyenlerdir.

Savaşçı "dışarı kaçmaz."

Savaşçı "içinden geçer."

Bölüm 3

Hayır, asla vakit bulamayacaksınız

Hiçbir zaman hiçbir şeye vakit bulamayacaksınız;
eğer zaman istiyorsanız, yaratmalısınız.

Charles Buxton

Peki, zaman nasıl yaratılır?

Zaman zihninizin içinde yaratılır. Çelişkili gelecek size biliyorum, ama yavaşlayarak yaratılır. Gününüzü düzenleyerek yaratılır. Acımasızca, samuray kılıcınızın kocaman dönüş ve vuruşları ile yaratılır. Böylelikle tatlı sert bir stil oluşturursunuz.

Takviminizin sizi kontrol etmesine ya da insanların sizi kullanmasına izin vermek yerine gereksiz her şeyi kılıç darbeleriyle hayatınızdan çıkarınız.

Neden diğer insanların gününüzü tıka basa doldurmasına izin veriyorsunuz? Onları memnun etmek için mi? Onlar tarafından onaylanmak sizin için her şey demek olduğu için mi?

İnsanları memnun etmeye çalışmak kadar zaman kaybı olan başka bir şeye rastlamadım hayatta. Başkalarının onayını almak için yapılan gergin koşuşturmalar... Gelir gelmez yanıtlanan e-postalar, tüm telefon aramalarına yanıt vermeler, tüm isteklerini gerçekleştirmeler... Kısacası kendimi ve hayallerimi tekrar tekrar hadım etmeler.

Hoşça kal başarı, hoşça kal yaratıcılık, çünkü zaman yok!

İnsanları memnun etmek konusunda Byron Katie'nin dokuz günlük kursunda hayatımın hiçbir döneminde öğrenemediğim kadar çok şey öğrendim. Bakın Katie ne diyor: "Allah beni sevilme, onaylanma ve takdir edilme isteğinden korusun. Bu benim hayattaki tek duam çünkü duam kabul olursa bu zamanın ve uzayın sonudur." İşte size doğrusal olmayan zaman yönetiminin kısa bir özeti.

Peki Katie, zaman ve uzay yoksa ne var? Katie enerji olduğunu söylüyor, sevginin saf enerjisi. "Sınırsız zihnin, tüm güç ve iyiliği ile serbest bırakılmış enerjisi," diyor Katie.

Zaman Savaşçısı huzur dolu bir savaşçıdır ama unutmayalım ki o hâlâ bir savaşçıdır. Güzel, zaman sınırları olmayan, aktif bir gün yaratabilmek için gözü kapalı inanılmış olumsuz, korkutucu, iç karartıcı düşüncelere karşı kılıcını huzur içinde savuran bir savaşçı. Yarattığınız gün ise siz içinde biraz zaman olsun istemediğiz takdirde zamansız bir gündür.

Bir savaşçı ile sıradan insan arasındaki temel fark, savaşçının her şeyi bir meydan okuma olarak algılaması, sıradan insanın ise ya bir lütuf ya da bir bela olarak kabul etmesidir.

Carlos Castaneda

Bölüm 4

Hayat üstüme üstüme geldiğinde ne yaparım?

Bu kitap zaman yönetimi ile ilgili bir kitap değildir, çünkü bir zaman savaşçısı zamanı yönetmez. Zaman savaşçısı, doğrusal zamanı oluşturan tüm inançlara meydan okur, savaş açar ve onları kesip atar hayatından.

Geriye kalan her şey zamansızdır zaten.

Bizim dışımızdaki olayların (ya da olasılıkların, zor seçimlerin, durumların ya da para kazanma yollarının) yükü altında ezildiğimizi düşündüğümüzde aslında bu sadece bir yanılgıdır, çünkü beyin bu şekilde çalışmaz.

Yalnızca bir inanç insanda bir yük oluşturur.

Sadece günlük hayatın gerekliliklerini yaşadığınız basit bir hayatta altında ezilecek bir yük de yok demektir.

Hayat sizin hayatınızdır, onu yaratacak da sizsiniz, unutmayın ki bu insana gökten inmez yaratılması gerekir.

Bölüm 5

"Şiddet" bazen hiç de kötü bir şey değildir.

Zaman Savaşçısı tanımlamasında "şiddet" sözcüğü bilerek kullanılmıştır. Çünkü verdiğiniz savaş yavaş ve kolay olmasına karşın kılıcınızı mekân ve sessizlik dönemlerini biçimlendirmek için önceden çekmelisiniz.

Adanmış zaman.

Bu sizin bölünme ve dikkat dağılımı gibi düşmanlara karşı savaşınızdır. Bir işe aralıksız odaklanabilirseniz sonuçlarından hiç pişman olmayacaksınız.

Sevgili arkadaşım ve meslektaşım Dusan Djukich'in de Straight Line Leadership kitabında söylediği gibi biz insanlar dururuz. Bir işe başlarız, sonra bırakırız. Dusan'ın danışanlarına önerisi hep şudur: bırakmayı bırakın.

Kendimiz için ne kadar çok yer açarsak o kadar çok problem çözeriz. Amaçlarımıza daha hızla ulaşırız. Büyük filozof Voltaire'in de ifade ettiği gibi, "Hiçbir sorun sürdürülebilir düşüncenin karşısında duramaz."

Voltaire'in gözlemindeki anahtar sözcük "sürdürülebilir"dir. Biz insanlar sürdüremiyoruz. Uzun, düşünce içeren sürdürülebilen yürüyüşlere çıkmıyoruz. Bir sorun yok olana dek boşlukta ve tek başımıza sessizce oturmuyoruz. Neden? Çünkü çok meşgulüz.

Ya da meşgul olduğumuzu düşünüyoruz. İkisi de aynı şey zaten.

Özellikle günümüzde, bizi sürekli dır dır eden gezegenimize bağlayan "telefonlar" marifetiyle meşgul olduğumuzu sanıyoruz. Nasıl da her yerle, her şeyle bağlantı halindeyiz! Artık hiç yalnız olmak zorunda değiliz.

Bu iyi bir şey mi?

Birçok yönden iyi tabii. Arizona'daki ofisimde otururken İskoçya'daki bir danışanımdan gelen acil mesajı aldığımda bu çok hoşuma gidiyor. Telefonum sinyal veriyor, açıyorum ve mesajı okuyorum.

Ama bunu yaptığımda tam olarak ne oluyor biliyor musunuz? Çok büyük bir zorluğa önemli bir çözüm getirme ihtimali olan meditasyonumu, düşünce akışımı bölüyorum. Biip, biip, biip! Ve duruyorum. Güzel bir şeyi yakalamaya ramak kalmışken, bırakıyorum.

Güzel piyano çalabilir misiniz? Hayır mı? Ama bir zamanlar piyano dersleri aldınız, değil mi? Evet mi? Ne oldu, peki?

"Bıraktım."

Hayatınıza şöyle bir bakıp, piyanoyu, yabancı dil öğrenmeyi, üniversitede aldığınız bir dersi, uzakta yaşayan bir sevgiliyi ya da herhangi bir şeyi bırakmasaydım ne olurdu acaba diye hiç düşündünüz mü?

İş yerinde yapılan yönetim ve verimlilik konulu araştırmalar bir saatlik bölünmeden çalışmanın üç saat bölünerek çalışmaya bedel olduğunu vurguluyor.

Bunu anlatan güzel bir söz de vardır, "Başarılı insanlar odaklanır, başarısızlar sağa sola saçılır."

Zaman ile ilişkinizdeki savaşçı öğesi daha gününüz başlamadan kılıcınızı ne "şiddette" kullanacağınıza karar vermenize bağlıdır. Kendi yararınıza ne kadar bölünmemiş zaman oluşturacaksınız? Gerçek bir zaman savaşçısı olabilecek misiniz? Eğer başarırsanız, zamansız zamanı çok seveceksiniz. Zaman söz konusu olmadığında neler yaratabileceğinize çok şaşıracaksınız.

Yolculuklarım eskiden olduğundan daha farklı artık. Konuşmalar yapmak üzere çıktığım yolculuklarda kendime fazladan zaman ve yer ayırıyorum. Geçmişte farklıydı. Konuşmam bittikten hemen sonra yetişeceğim uçuşlar arasında koşturur dururdum. Havaalanları arasında mekik dokur, taksilerde durmadan telefonla gevezelik eder, uçakta insanlara danışmanlık yapardım! Kaotik bir fırtına haline gelmişti yaşamım: telaşlı, bitirilmemiş ve tamamlanmamış! Aslında geleceğime ulaşmak için kendimin ötesine geçmeye, ses duvarını aşmaya çalışarak zamana karşı yarışıyordum.

Siz de bu tip insanlar tanıyor musunuz? Ses hızından daha hızlı yaşamaya çalışırlar, sonra da ben niye hiç kimseyi duyamıyorum acaba diye düşünür dururlar.

Duyamadıkları nedir peki? Öylesine hızlı giderler ki duyamadıkları onlara fısıldayan evrenin sesidir. Evren ne der onlara? Evren her ne istiyorlarsa hepsine "evet" der.

Joyce Carol Oates adına On Boxing diyecek kadar yaratıcı davrandığı harika bir kitap yazdı. Kendisi boks yapma ilmi ile ilgilenen

üretken ve başarılı bir romancıdır. Kitabında hiç mağlup olmamış ağır sıklet dünya şampiyonu Rocky Marciano'yu anlatıyor. Marciano ulaşmaya çalıştığınız hedefe sürdürülebilir, aralıksız ve kesintisiz odaklanan bir zaman savaşçısı haline gelindiğinde neler olabileceğini anlatan oldukça uç bir örnek. Bakınız Oates neler yazmış:

"Marciano herhangi bir maçtan üç ay önce kendini, karısı ve ailesi dâhil, tüm dünyadan soyutlardı. Bu sürecin çok zorlu fiziksel çilesi ve diyet, kilo ve kas esnekliği dışında Marciano bir tek şeye konsantre olurdu: Yaklaşan maç günü.

Hayatının her bir dakikası maçın başladığı ilk saniye ile tanımlıydı. Hazırlık kampı süresince Marciano etrafta iken asla rakibinin adı anılmaz ya da bokstan bahsedilmezdi. Maça bir ay kala Marciano mektup bile yazmazdı çünkü mektup dış dünya ile bağlantı demekti. Son on günde de hiçbir e-postayı açmaz, telefonda konuşmaz ve hiç kimseyle görüşmezdi. Maça bir hafta kala kimseyle el sıkışmaz, ya da arabayla, kısa dahi olsa, gezintiye çıkmazdı. Diyetine yeni bir gıda dâhil etmezdi. Maçtan sonraki sabahı da hayal etmezdi. Çünkü o gün maçla ilgili değildi ve maçla ilgili olmayan her şey bilinç dışına itilmeliydi. Marciano kum torbasını yumrukladığında karşısında rakibinin suratını görür, koşarken rakibi de yanında koşardı. Pek tabii ki rüyalarında da inzivaya çekilmiş ve sadece Tanrı'yı görmeyi düşünen bir rahip ya da rahibe misali sürekli rakibini görürdü."

Marciano'nun akıllara durgunluk veren başarısını anlayabilmek için spor yazarları ringdeki stili üzerinde yıllarca yazıp çizdiler. Marciano hiç kimseye hiçbir zaman yenilmedi. Yazarlar boks ringinde neler olduğu ile uğraşırken asıl gözden kaçırdıkları bir savaşçının savaş hazırlıklarıydı. Gerçek savaşın kazanıldığı yer ring değil, hazırlık aşamasında maç dışında her şeyin bilinç dışına itilmesiydi.

İşte, zaman savaşçısı da Rocky Marciano gibidir. Zaman savaşçısı her sabah hayatına yeniden başlamaya hazır bir ruhani arayış içindedir. İşin sırrı hayata her gün yeniden başlamakta gizlidir. Gerçek bir savaşçı uzun vadeli ve doğrusal bir biçimde düşünmektense, zaman perdesini tüm gücüyle delip geçer. Ve bu ruhani bir şeydir.

Satıcı Aziz Francesco şöyle der: "Her gün yeni bir başlangıç yapıyor olmamız beni mutlu ediyor; çünkü erişebilmenin sürekli başlıyor olmaktan daha iyi bir yolu yoktur."

Bölüm 6

İçinde bulunduğunuz durumun duygularınızla ilgisi yoktur

Bazen insanlar radikal, yenilikçi tür bir zaman yönetimini olay anında değil de daha sonra ulaşabilecekleri bir süreç olarak algılarlar. Olay anında söyledikleri şudur, "Şu an zor bir durum ile karşı karşıyayım ve bu sorunun altında ezilmekteyim."

Ancak çok önemli bir şeyi fark etmezler.

İflas, boşanma, ölüm, ekonomik kriz gibi dramatik durumlar bile beynimiz onu yorumlayıp bu konu hakkında bir hikâye yaratmadığı sürece duygu değişimine neden olamazlar.

Üzüntü, depresyon, tükenmişlik, kaygı gibi duygular, içinde olduğumuz durumu yorumlayarak ve bu yoruma kendimizi inandırarak bizler tarafından yaratılırlar. O yüzden de bizler sadece o durum karşısındaki düşüncelerimiz altında eziliriz; durumun kendisi tarafından değil.

Bir filmde ya da kitapta kullanmak istediğim sık sık aklıma gelen küçük bir senaryom vardır. Akıl hastanesinde yaşayan deli bir

adam (Bu ben olabilirim. Neden olmasın?) Bu adam her gün hobi odasına gider. Üzerinde pijamaları vardır. Yuvarlak bir masaya oturur. Hasta bakıcı ona bir not defteri ve bir kutu boya verir. Boyaları alır ve bir canavar kafası çizer. Sonra kendi çizdiği canavara bakar, bir çığlık atar ve odadan kaçar.

Zavallı deli adamın kendisini ölesiye korkutması hasta bakıcıya çok komik gelir. Daha doğrusu, delice.

Aslında, aynı deliliği bizler de her gün yaşatıyoruz kendimize. Boyalarımızı (hayal gücümüzü) güzel şeyler yaratmak yerine kendimizi korkutmak için kullanıyoruz.

Bazı insanlar yağmurla ilgili kendilerini inandırdıkları hikâyeler yüzünden yağmura bakınca hüzünlenirler. ("Hava çok kasvetli. Kendimi hapsedilmiş gibi hissediyorum.") Başkaları ise yağmuru gördüklerinde mutlu olurlar çünkü yağmurla ilgili güzel bir hikâyeleri vardır. ("Oh ferahladım. Çok romantik. Bahçem sonunda su yüzü gördü.") Biz yakıştırmadığımız müddetçe yağmurun bir anlamı yoktur, aslında.

Bu insanlar yağmurun hissettikleri duygulara sebep olduğunu sanırlar, oysa yağmur bu duygulara neden olmaz. Her iki durumda da asıl sebep insanların yağmur hakkındaki düşünceleridir. Durumlara ya da olaylara anlamı biz yükleriz. Bir şey olur ve biz ona bir anlam yükleriz. Koşullar kendi başlarına bir anlam ifade etmezler.

Yağmurun bir anlamı yoktur, zaten güzelliği de bundandır.

Bölüm 7

Karamsar insan kötü bir şakadır

Sahip olduğumuz büyük güç kaynakları karşısında karamsarlık ancak gülünesi bir saçmalıktır.

Colin Wilson

Şiir ve Mistisizm

Peki, günümüzde bu büyük güç kaynakları nerede? Onlara ulaşamıyoruz çünkü kızgınlıklarımızı beslemekle meşgulüz.

"Yapılacaklar" listemizin tepesine beslenecek ufacık kızgınlıklarımızı mi yerleştiriyoruz? Zedelenmiş gurur, ego gibi ruhsal yaralarımızı sarmak için dışarıdan temin edeceğimiz sargı bezi peşinde miyiz? Tüm bunların bizi durdurduğunun hatta gerçek kimliğimizi gizlediğinin farkında değil miyiz?

Kendimizi bu şekilde kapattığımız zaman eylemsiz bir hale geliyoruz ve hayatımız daha kötüye gidiyor. Çünkü eylemsiziz. Peki ya kriz durumunda? Ciddi anlamda acil bir durumda? Ayağa kalkıyoruz ve yapabileceğimizin en iyisini yapıyoruz.

Öyleyse hayattaki önemli sorulardan bazıları şunlardır: Krizi kim yaratacak? Ben mi kader mi? Şimdi nasıl yaşayacağım?

Fırlayıp ayağa kalkmak için acil durumları ve meydan okumaları mı bekleyeceğim?

Yoksa farklı bir şekilde mi yaşayacağım? Bir savaşçı gibi.

Bölüm 8

Neden hedeflerime sadık kalmıyorum?

Bu aralar Deuce Lutui adlı profesyonel bir Amerikan futbolu oyuncusu hakkında ortalarda dolanan meşhur bir hikâye var. İleride koçluk eğitimi ile ilgili yazacağım kitapta Deuce Lutui'den uzun uzun söz edeceğim. Şimdilik Deuce'nin akıl almaz hikâyesini www.tbolitnfl.com'dan okuyabilirsiniz.

Bu sitede Deuce'nin profesyonel hayatını bir günde nasıl değiştirdiğini göreceksiniz. Deuce benim de Jedim ve yaşam koçum olan Steve Hardison (www.theultimatecoach.net) ile çalışırken, kendini bir anda Ulusal Futbol Ligi'nin (UFL)[1] en iyi hücum hattı koşucusu ilan etti. Hardison'a yolladığı mesajın altına da şu kısaltmayı koydu: UFLEİHHK (Ulusal Futbol Ligi En İyi Hücum Hattı Koşucusu)[2].

O andan itibaren de Deuce futbolu farklı oynamaya başladı. Farklı yaşamaya başladı. Sezon hazırlık futbol kampına formunu koruyamamış, aşırı kilolu ve yaptığı kontrat nedeniyle morali bozuk gelmişti. Hatta kendine "Profesyonel futbolun Lindsay Lohan'ı"[3] diyordu.

1 NFL: National Football League. (ç.n.)
2 TBOLITNFL: The Best Offensive Lineman In The National Football League. (ç.n.)
3 Skandalları ile ünlü Hollywood oyuncusu. (ç.n.)

Fakat içeriden değişmeye kendini adadığı an dışındaki her şey de değişti. Cin çarpmış, ruhu değişmiş gibi futbol oynamaya başladı. Spor yorumcuları, yazarları bunu hemen fark etti. Diğer Ulusal Lig oyuncuları da fark etti:

"Deuce, içine şeytan mı girdi senin?" diye sormaya başladılar.

Bunun ne kadar ağır bir soru olduğuna dikkatinizi çekerim. İçine şeytan mı girdi?

"Hedefin nedir? Nereye varmak istiyorsun?" değil. Çünkü Deuce'nin adanmışlığı içseldi, dışsal değil. Ulusal Futbol Ligi'nde en iyi hücum oyuncusu olarak oynamak ve yaşamak hiçbir dış faktöre ya da duruma bağlı değildi. Tüm "amaç" (aslında değişim) içseldi. Her şey Deuce'ye bağlıydı, başkalarına değil.

Hatta bu değişime Deuce kısaca, "Ben olmak," diyordu.

BEN eğer varsam, gelecek benim lehimde gelişecek mi diye düşünmem gereksiz, çünkü tıpkı kalbim gibi gelecek de BENİM içimdedir.

Dönüp geçmişteki işlevsiz yaşamıma baktığımda, sürekli kendime hedefler koyup daha sonra onları gerçekleştirmek konusunda kaygılandığımı hatırlıyorum.

Daha sonraları her şeyin geleceğe doğru şişirildiğini fark ettim. Zihnimin bu hedeflere neden asılamadığını anlamak hiçte zor değildi aslında.

Bu nedenle de hedeflerimi kısalttım. Her zaman tamamlayabileceğim ve bana kendimi iyi hissettirecek kısa vadeli, sürece yönelik hedeflere odaklandım. Uzun vadeli hedefleri düşünmez oldum. Bu yüzden de bir hedef üzerinde hiç durmadan çalışmak zorunluluğundan kurtuldum.

Duvarıma şunları yazdım: "Kısa kes, seri ol, etkili ol."

Sürece yönelik hedefler, bulunduğum anın tadını çıkarmama yardımcı oldu. Bu hedefler kısa ve elde edilebilirdi. Geleceğe yönelik hedeflerin akıbetini düşünmeyeyim ve kaygılanmayayım diye sürece yönelik hedeflere, keyifli işlere ve projelere odaklandım.

Gelecek en iyi yaşadığımız anda şekillendirilir.

En kötü şey de geleceği bulunduğumuz anda şekillendirmek yerine onun için kaygılanıp durmaktır. Gelecek yaşadığımız anda şekillendirilir. (Tekrarlamakta fayda var.)

Sürece yönelik hedefler kesin olmalıdır. İki mil. Yirmi bir şınav. Yeni bir kitap yazmak için ayrılacak otuz dakika. Beş satış amaçlı telefon konuşması. Bu hafta 23,000 dolarlık satış teklifi gibi.

Peki, bu hayatı sıradanlığa indirgemek değil midir? "Sıradanlık" heyecan verici ve ilginç küçük değişikliklere bizlerin bulduğu bir yakıştırmadır. Renkli işlere "sıradan" gibi olumsuz bir sıfat yapıştırmak tıpkı vahşi bir çiçeği siyah boyayla resmetmeye benzer.

Kendinizi sadece siz ateşleyebilirsiniz. Kendinize daha çok meydan okuyun. Yaratıcı olun.

Sizi istediğiniz büyük görüşe ulaştıracak projeler ve küçük maceralar yaratın. Ancak, bunların hiçbirini asla birer baskı unsuru olarak algılamayın. Ünlü oyun kurucu Fran Tarkenton'un da söylemiş olduğu gibi, "Eğer keyif almıyorsanız, doğru yapmıyorsunuz demektir."

Öyleyse "mutlu olmak" kaygılarını bir tarafa bırakın ve harekete geçin. Mutluluk harekete geçtikten belli bir süre sonra hissedeceğiniz bir duygudur, önce değil. Ve lütfen mutluluğu uzun vadeli bir hedefin kölesi haline getirmeyin. Böyle yaparsanız, mutluluğu-

nuz hep geleceğe odaklı olur. Hep esir kalır. Gelecekte şu anda var olamaz, öyle değil mi? Deuce Lutui'nin Ulusal Futbol Ligi'nde en iyi hücum oyuncusu olmak hedefinin de o an başladığını hatırlayın. (Başka türlü hedefe nasıl ulaşabilirdi ki? Derinlemesine içselleştirilmediği müddetçe geleceğe ulaşılamaz.)

Kendinize bir yıl yaratmayın, sadece bir gün yaratın. Kafanızda mükemmel günü oluşturun ve onu yaşayın. Yıl zaten kendi başının çaresine bakar. Yaşamınız da.

Bölüm 9

Küçülebildiğiniz kadar küçülün. Mümkünse daha da, daha da küçülün

Bir Zaman Savaşçısı kılıcını çeker ve erteleme denen belayı küçük parçalara ayırır.

Bu da savaşçının erteleme karşısındaki mücadelesinde öğrendiği en önemli şeydir: her zaman küçük parçalarla başlamak. Küçük başlayın, ne kadar küçük o kadar iyi.

Zihnimiz gelecekte yapılacak işleri büyütür ve korkulacak hale getirir. Biz de erteleriz.

Gelecekte yapmamız gereken küçük şeyler bile zihnimiz tarafından çarpıtılıp korkutucu boyutlara ulaşır. Gelecek aynasında cisimler olduklarından daha büyük gözükürler. Neden derseniz, hayal gücümüz geleceğe doğru bir maceraya atıldığında en kötü senaryoyu hayal eder de ondan. Bu durumda bazı şeyleri ertelememize hiç şaşmamalı! En kötü senaryoyu düşünüp hayal etmek bizi her şeyi ertelemeye zorlar.

Çözüm eylemde gizlidir.

Ama bu büyük bir eylem olmak zorunda değildir. Deneyin: sadece üç dakika. Yaptığınız işe zamanınızın üç dakikasını ayırın. (Bu yolla, iki saatte, kırk tane ötelenmiş işle ilgilenebilirsiniz.) Unutmayın: küçük ve kısa eylemler ya da herhangi bir küçücük eylem! İşte o zaman ertelemezsiniz.

Seçtiğiniz eylemin çok çaba göstermek gerekmeyen bir şey olmasına da özen gösterin. Zen'de de söylendiği gibi çabasız çaba. İşte size en iyi yol. Üç dakika. Sonra yürüyün. Durun. Yaptığınız işi emaneten bırakın. Oradan uzaklaşın, hem de çıplak ayak!

(Yapabilirseniz tabii. Şahsen ben, başladığım her on işten dokuzunda yapacağım şeyin ne kadar kolay olduğunu fark ederek heyecanlanırım. Çünkü büyük ve korkutucu zannettiğim şey aslında geleceğin kötü senaryosundan başka bir şey değildir.)

Sadece üç dakikam olduğunu bildiğimden ertelediğim şeyi bir an önce yapmaya çalışırım. Artık bunu bir yaşam biçimi haline getirdim.

Bir tek o işi yapın; hangi iş olduğunu siz biliyorsunuz – şu anda hangi işi düşünüyorsanız onu.

Düşünce kalıplarınızdan vazgeçin. "Ben her zaman..." ya da "Ben asla..." gibi şeyler söylemeyin, çünkü bu gibi genellemelerin size hiçbir faydası yoktur. Bunlar sizi korkutur ve kötümser yapar. Yaşamınız yaratıcı ve sade olsun: şu üç dakikada yapılması gereken nedir? Sormanız gereken tek soru budur. O zaman ertelemek gibi bir sorununuz bir daha asla olmayacaktır.

Bölüm 10

Dünyayı değiştirme zamanı

Size boş zaman sağlayan ve dünyanıza hayat getiren unsur zamanınızı kullanma şeklinizdir.

Şu anda yaptığınız şeyi her zamankinden daha iyi bir biçimde mi yapıyorsunuz? Gerçekçi olun. Yoksa sadece "her zamanki kadar iyi" ya da "yeterince iyi" mi yapıyorsunuz bunu? "Yeterince iyi" yaptığımız şeyler Zaman Savaşçısı için yeterince iyi değildir.

En sevdiğim Amerikalı filozof Ralph Waldo Emerson şöyle der: "Komşunuzdan daha iyi bir kitap yazar, daha iyi bir vaaz verir ya da daha iyi bir fare kapanı kurarsanız, bütün dünya kapınıza gelecektir".

Bir konuda başarılı olmak mı istiyorsunuz? Şu anda iyi bir iş çıkarmak bu konuda size yardımcı olacaktır. Birçok insan, işe kendi sundukları hizmeti daha iyi "pazarlayarak" başlamak ister. Belki yeni bir web sitesi ya da daha iyi bir üyelik ağı. Ama çoğu zaman yanıt bu değildir.

Yanıt yapılan işin ta kendisidir.

Biraz ağırdan alalım. Daha iyi bir kitap yazalım, daha iyi bir vaaz verelim ya da daha iyi bir fare kapanı kuralım, çünkü işin büyüsü burada. Sizin gizli kozunuz bu.

Ama ağırdan alarak nasıl ustalaşırsınız? Zamana bu şekilde nasıl hâkim olabilirsiniz? Geride kalmaz mısınız?

Hayır, çünkü ağırdan almak sizi uyum içine sokar. Artık ahenksiz değilsiniz.

Ağırdan almazsanız, hayatın normal akışının çok önüne geçersiniz. Sizden sadece hayatın hızına uyum sağlayacak kadar yavaşlayıp ağırdan almanızı istiyorum. Yapmanız gereken hayatla dans etmektir, hızlanıp hayatın önüne geçmek değil.

Hayatla yarışıp onun önüne geçenler dans pistinde yere çakılıyor. Kendi geleceklerinde yaşıyorlar ve korkunun yaşadığı yer de burasıdır. Ama yavaşlayıp içinde bulunduğunuz bu ana hâkim olduğunuzda artık korku yoktur.

Örnek vermek gerekirse, adına Ben diyeceğim birine danışmanlık yapıyordum. Ben çok heyecanlıydı, çünkü büyük bir şirket gidip orada altmış dakikalık bir sunum yapmasını istemişti. Ben sabırsızlanıyordu. Konuşmayı yapmasına daha bir ay vardı ve yapacağı sunumu ezbere biliyordu. Bu sunumu daha önce defalarca yapmıştı ve çok ses getireceğini biliyordu.

Her şey hazırdı ve sunum günü takviminde işaretliydi ve bu yüzden Ben başka işlere odaklanmıştı. Ben günlerini yeni işler ayarlamak için hem zihinsel hem de fiziksel olarak koşuşturarak geçiriyordu. Her telefona yanıt veriyor, her gün otuz kez e-postasını kontrol ediyordu ve bir karmaşa içindeydi. Ben hep kendi geleceğinde yaşıyordu ve bu yüzden de hep endişe içindeydi (çünkü tüm endişeler gelecekle ilgilidir).

Ben'in koçu olarak benim görevim sadece onun yavaşlamasını sağlamaktı. Hayatın hızına inmeliydi. Çünkü hayat Ben'den yanaydı, o bunu göremiyordu. Ben hayatı gereken dev bir rakip olarak görüyordu. Alt edilmesi gereken bir şey gibi.

Ben sakinleşip birkaç derin nefes aldıktan sonra, onu sunum yapması için çağıran müşterisine odaklanmasını söyledim.

"Ya ömür boyu tek bir müşterin olabileceğini söyleyen bir yasa olsaydı ve sen de paranı sadece bir tek bu müşteriden kazanacak olsaydın, o müşteri de bu şirket olsaydı ne yapardın Ben?" dedim.

Ben suskundu. Düşüncelere daldığını anlayabiliyordum.

O gün kalan vaktimizi sadece bu müşterisini düşünerek geçirmesini istedim. Bu müşteri onun dünyasında var olan tek şeymişçesine, her şeyi yavaşlatmasını istedim.

Ben'e doğrusal zamandan çıkmayı, bir zaman savaşçısı olmayı öğretiyordum. Zaman Savaşçısı zamanı durma noktasına gelene kadar yavaşlatır. Artık zaman yoktur. Nihai zafer. Artık sadece zamansız, sonsuz var olma hali var. Ya da "şimdi".

Ben'le birlikte, o şirkete sunmak istediği diğer hizmetlerin bir listesini çıkardık. O şirkette yardımcı olabileceği birçok sorun ve zorluk konusunda araştırma yapmak üzere, yapacağı sunumdan önce gidip konuşmak istediği kişilerin bir listesini çıkardı. İki hafta sonra Ben 3,000 dolarlık tek bir sunumu içeren sözleşmesini kendisine yirmi kat daha fazla para getirecek olan yıllık bir programa dönüştürmüştü.

Bunu sadece yavaşlayarak ve bu kitabın ilk alıntısında Bruce Lee'nin söylediği şeyi yaparak gerçekleştirmişti: lazer gibi odaklanmak. Sıradan bir insanla bir savaşçı arasındaki tek fark budur. Savaşçı odaklanmayı bilir.

Unutmayın ki böyle bir odaklanma çılgınca bir telaşla olmaz. Sakin ve yavaş olmalıdır.

Bir teknede olduğunuzu ve birinin size kıyıda bir şeyi işaret edip bakmanızı istediğini varsayın. Gözlerinizi zorlayarak odaklanmaya çalışırsanız onu göremezsiniz. Sadece rahatlayıp görüntünün size gelmesine izin verdiğinizde onu net bir biçimde görebilirsiniz.

Bölüm 11

Haydi, hep beraber bilgi sarhoşu olalım

Bir bilgi yoğunluğu içinde yaşıyoruz. Her şeyle iletişim içindeyiz. Hepsi orada. Her şey birkaç tuş ötede.

Bunun tek olumsuz yanı da verdiği sarhoşluk. Çünkü seçeneklerden sarhoş olabiliriz. Oyunlar, bloglar, sohbetler, videolar, sosyal medya, son dedikodular; gidilebilecek sonsuz yer var. Hem de ne yerler.

İki saat sonra ekrandan uzaklaşıp bu kadar zaman nereye gitti diye merak ediyoruz. Elbette bir şeyler öğrendik, ama ne yitirdik bu arada?

İşte bu yüzden zaman savaşçısı kılıcını hep keskin ve hazır bulundurmalıdır.

Dağınıklığı biçimlendirmek, fazlalıkları kesip atmak için. Yaratıcılığa yer açmak için. Çünkü zenginlik ve refahı getirecek olan şey aktif yaratıcılıktır. Bilgi değil.

Kendi kendimizi eğitmenin değerini anlıyoruz, aynı zamanda içgüdüsel olarak biliyoruz ki eninde sonunda başkalarına bir hizmet sunmamız gerekiyor. Zamanımızı değerli bir şeyler yaratmak için kullanmalıyız.

Bu yüzden odaklanma her zamankinden daha da önemli. Başarıya açılan kapı artık aynı anda birçok işi yapmanın telaşı ve karmaşası değil, kesintiye uğramamış zaman.

Ve bilginin tiryakilik yaratan baştan çıkarıcılığı çok büyük. Tek başımıza, sessizlik ve yalnızlık içinde yeni ve güçlü bir şey yaratma sürecinde olabiliriz... Ve sonra cep telefonlarımızdan veya bilgisayarlarımızdan çıkan küçük zır ve biip sesleri, "İçkinizi tazeleyeyim mi?" diye soran minik barmenler gibi bize seslenirler.

Doğrusal zamanda böcekler gibi hızla ilerlerken kendimizi önemli ve meşgul hissetmemiz çok kolaydır. Saatler birbirini kovalar. Biz de saatleri kovalarız ve sonra kendimizi dışarıda kalmış hissedip geri çekiliriz.

Tek umudumuz doğrusal olmayan zamandır. Bu modası geçmiş zaman yönetimi araçları arasında kesinlikle yoktur. Bu yapılacak işler listesinin aşırı detaycı biçimde doğrusal zamana göre hazırlanma sürecinde de yoktur. Ama bu bir yükselmedir. Şimdinin, bu sonsuz anın daha iyi bir kullanımıdır.

Geleceğinizden bir şey çekip çıkarın ve onu şimdi gerçekleştirin.

Bölüm 12

İyi de o zaman neden hâlâ erteliyorum?

Beklemekle (ilham bulmak için iç sesimi dinlemek) ertelemek arasındaki farkı nasıl anlayacağım?

(Ve hazır başlamışken, "ertelemek" gibi etiketlere neden ihtiyacım var? Eğer pasif, hareketsiz bir kütleysem ve hareket halinde değilsem, neden bunu etiketlemek zorundayım? Neden erteliyor muyum ya da bekliyor muyum diye düşünmek zorundayım? Ertelemek yalnızca bir kavram. Hepsi bu.)

Eğer yaratıcı bir proje için ilham gelmesini ya da doğru zamanı beklemek gibi geçerli nedenlerim varsa, beklemeyi sorun etmiyorum.

Eğer erteliyorsam (yapılması gereken bir şey olduğunu biliyorum) o zaman bir sonraki hamlemi tanımlamak isterim.

Ve sonra atomu parçalamak istiyorum.

Atom çok küçük bir birimdir, ancak parçalandığında çok güçlüdür. En küçük hamleler atom gibidir. Esasen hayatımızın en önemli hamleleridir. Bu yüzden, endişe içindeki zihnimin çarpıttığı büyük,

korkutucu, hayali işi tanımladığımda ufak adımlar atmak isterim, olabildiğince ufak.

Sonraki üç dakika içinde ne yapabilirim?

Ve üç dakika dediğimde, bu süre daha kısalamaz ve bunu bir buçuk dakikaya indiremezsiniz demek istemiyorum. Bunu yapabilirsiniz.

Yoksa dalıp gidiyor, kara kara düşünüyor ve beynimizin içindeki zihinsel yorgunluk ve kendinden nefret koridorlarında dolaşıp bizi korkutan ve hareketsiz bırakan mistik hikâyeler uyduruyoruz (buna ben de dâhilim). Ejderhalar, zindanlar ve sürekli eylemsizlik.

Bölüm 13

ANDA yaşama becerinizi artırın

Anı yaşama becerisi olmayanlar gelecek için geçerli planlar yapamazlar.

Alan Watts

Zaman Savaşçısı zamandan çalar.

Sonra çaldığı altınları –hepsini– bu ana aktarır. Gelecekten bu güne aktarım yapar. Bugünü kucaklar ve yaşama becerisini artırır. Ancak o zaman gelecek gerçekten aydınlık olur.

Küçük işleri olan, kendileri koçluk ya da danışmanlık yapan, çocuk yetiştiren ya da diğer insanları yönlendiren kişilere koçluk yaptığımda, başarıyı yakalamak için en büyük fırsatlarının hemen önlerinde, yapacakları bir sonraki konuşmada olduğunu görüyorum.

Ama bu konuşmanın kenarından geçip, okul bahçesinde oynadığımız ebelemece oyunundaki gibi hafifçe dokunup ebeleyerek "daha iyi" bir geleceğe doğru hızla ilerliyorlar.

Onlara yavaşlamalarını söylediğimde bu onların içsel endişelerine –bu endişe onların hayatını yönlendiriyor– ters düşüyor, çünkü

bu arada onlar kendi boyunlarındaki tasmayı zorluyorlar. Bu tasma onları boğmaya başlıyor ve oksijensiz kalıyorlar. Onlar geceleri uyumuyor, sadece baygın düşüyorlar.

Gelecekle ilgili geçerli planların yapılamamasına şaşmamak gerek. O planlar korkuya dayalı (hükümsüz) çünkü bir sonraki konuşmada, bu sonsuz fırsatlar ortamında kendisini ortaya koyan dünyadan "daha iyisini" istiyorlar.

STEVE CHANDLER

Bu gezegen üzerindeki en iyi işe sahip
olmamanız için hiçbir neden yok.
Size sizden başkası engel olamaz...
Tek ihtimal bu.

Byron Katie

Bölüm 14

Şimdi hepimiz ayağa kalkıp esneyelim

Bana benden başkası engel olamaz.

Hayatımda pek esnek olmadığım bir dönem oldu. Korku içinde yaşıyordum. Seçimlerimin temelinde korku vardı.

Sonra bağımlılıklarımdan kurtuldum ve hayata yeniden başladım. Daha sonra benim yaşam koçum olan birini buldum ve o da beni esnek olmaya zorladı. Onunla ilgili bilgiyi www.theultimate-coach.net adresinden bulabilirsiniz. Kısa sürede sırf esnek olmanın tadını çıkarabilmek için esner oldum. Gelecekte herhangi bir yere ulaşmak için değil, sadece bu ana ulaşabilmek için. Aşağıdaki deyiş bana her zaman o esneme anının heyecanını hatırlat

Esnetilmiş ses müziktir.

Esnetilmiş hareket danstır.

Esnetilmiş zihin meditasyondur.

Esnetilmiş hayat bir kutlamadır.

Shri Ravishankar Jee

Bölüm 15

Bilmek değil seçmek

Eğer pasif kalır ve eski, boğucu, sınırlı inançlarınızla savaşmazsanız zaman sizi mahvedecektir. Sizi bir bez bebek gibi oradan oraya savuracaktır.

Ama ne kadar savaşırsanız o kadar özgürleşirsiniz çünkü "zaman" dediğimiz bu düşman çok çabuk pes eder. Sonra size teslim olur. Kısa süre içinde gereken bir "zaman" kalmaz. Uğraşmanız gereken hiçbir şey kalmamıştır; artık yalnızca önünüzde duran bu mükemmel fırsat vardır.

Eğer yürüyebiliyorsanız dans da edebilirsiniz. Eğer konuşabiliyorsanız şarkı da söyleyebilirsiniz. Eğer arka bahçenize giren çakalı kovalayabiliyorsanız savaşçı da olabilirsiniz.

Çakal zamanınızı bölen herhangi bir şey olabilir.

Bunu nasıl yapacağınızı bilmeniz gerekmiyor. Bilmek zaman alır. Seçmek ise zaman yaratır. Sadece bunu yapmayı seçin.

Birçok insan sorunlarının *bilmek* konusunda açıkları olduğunu düşünür – zamanla ilgili sorun yaşamalarının sebebi de budur. Ne yapmaları gerektiğini *bilmediklerine* inanırlar. Bu yüzden harekete

geçmeleri zaman alır. Yapılması gerekeni "nasıl" yapacaklarını bilmediklerini düşünürler. "Nasıl" yapılacağını öğrenmek çok ama çok zaman alır. Geçmişi, şimdiyi ve geleceği kapsar.

Ama seçmek hiç zaman almaz. Bir seçim yaptığınızda zaten artık seçmişsinizdir. Seçim anında seçim yapılıp bitmiş olur. Artık geçmişte kalmıştır bile. Hiç zaman almaz.

Bu yüzden hem kendi kendime hem de danışanlarımla seçme sanatı üzerine çalışıyorum. Bu, daha üretken olabilmemiz için bizi özgürleştiriyor. Böylelikle bir şeyler yapılabiliyor. Amaçlara ulaşılıyor. İşler sonuçlandırılabiliyor. Yeni zenginlik ve mutluluk seviyelerine ulaşılıyor. Seçim yapmak doğrusal olmayan zaman yönetimidir ve savaşçının yolu budur.

Danışanlarımdan biri olan Marta bir web sitesi tasarımcısı ve internet üzerinden yapılan ticaret konusunda danışmandı. Kendi müşterileri olsun istiyor ama aramayı nasıl yapacağını bilmiyordu. Sorununun "bilmek" ile ilgili olduğuna dikkatinizi çekerim. Kimi arayacağını *bilmiyordu*. Zaman yönetimi ile ilgili bu kadar sorun yaşamasının sebebi de buydu.

Bu yüzden onunla çalışmaya başladığımızda dikkatini bilmekten seçmeye kaydırdık.

Bilgisayarını ve eski e-postalarını tarayıp arayabileceği yirmi kişiyi *seçtik*. Sonra çalışmamız bittiğinde telefon görüşmelerini yapmayı seçti. Bu görüşmeler beraberinde başka görüşmeler getirdi ve e-posta yoluyla artık iki, üç ve sonra dört yeni müşterisi olduğu konusunda beni bilgilendirmeye başladı.

Seçmek, tüm bir meslek yaşamı boyunca gözden kaçırılan bir güçtür. Ta ki bir seçim kalmayana kadar. Bu da hayatı acımasızca noktalamanın bir yolu. Aciz ve cahil bir biçimde.

Bölüm 16

Başarısızlık nihai başarıdır

Meslek yaşamımda dokuz binden fazla atış kaçırdım. Üç yüzden fazla oyun kaybettim. Yirmi altı kez oyunu kazanacak atışı yapmam için bana güvendiler ama ıskaladım. Yaşamım boyunca tekrar, tekrar ve tekrar başarısız oldum... Ve bu yüzden başarılıyım.

Michael Jordan

Bizi heyecan verici şeyleri denemekten alıkoyan aslında başarısızlık korkusu değildir. Başarısızlığımızın ortaya çıkmasından duyulan korkudur. Başarısız biri gibi görülme korkusudur.

Çünkü tek başımızayken, kimse fark etmeden, başarısızlığa uğrarsak bunun bir önemi yoktur. Kendi odamın mahremiyetinde şiir yazmaya kalkıp bunu başaramazsam kimin umurunda olur ki? Hiç kimsenin haberi olmadan bir şey yapmaya kalkışıp da başaramazsam bunu hiç dert etmem.

Yani sorun aslında başarısızlık korkusu değil, öyle değil mi? Sorun başarısız biri olarak görülme korkusu. O zaman hayatımı başkalarının beni nasıl gördüğü ve beğenip onaylamaları üzerine kurmuş oluyorum.

Zaman Savaşçıları bütün bunları bir kenara bırakır. Hatta bıraktıkları İLK ŞEY budur. Başkalarının onayı için yaşamazlar. Kendilerini adadıkları hizmet projesi için yaşarlar.

Teoriler zekânızı geliştirir,
ama eylem ruhunuzu besler.

Eylem aynı zamanda akıl sağlığınız,
beden sağlığınız ve cüzdanınız için de
iyidir.

Robert Ringer

Bölüm 17

Yaptığınız işi sevin

Endişe, eylemin doğurduğu sonuçların tam tersini doğurur. İnsanın kalbinin olması gereken yerde titrek, soğuk bir jöle kütlesi oluşturur.

Bu yüzden, endişe işlev bozukluğunun nihai noktasıdır. Hayal gücünün yanlış kullanımıdır. Bedeni soğutur.

Ama eğer bir savaşçıysanız, bedeninizin sıcak olmasını istersiniz. Ya da en azından ılık. Yapacağınız iş için gereken hevesi yakalayana kadar (bu da eylem gerektirir) bedeniniz ılık olmalıdır! Eylem başladıktan kısa bir süre sonraysa bir ateş parçasına dönüşürsünüz.

Şu anda eyleme geçmek yerine neden varsayımlarınızı zihninizi en kötü gelecek senaryoları ile yoran endişe üzerine oluşturuyorsunuz? Tekrar dikkat: Endişe bedeni soğutur.

Eylem bedeni ısıtıp ateşe dönüştürür.

Zamanınızı iyi değerlendirmekle ilgili en büyük yanılgı, bir şeyi yapmaya başlamadan önce *bir şey yapıyormuş gibi hissetme zorunluluğudur*; eyleme geçmeden önce *kendinizi nasıl motive edeceğinizi* bilmek zorunda olduğunuzu düşünmenizdir.

Şunu deneyin: Bırakın önce eylem gelsin. Sadece eyleme geçerek bile o eylem için kan ter içinde kalabilirsiniz. Sonra komik bir şey gerçekleşir. Motivasyon çıkar ortaya. Zaten hep oradaydı.

"İçimden geldi" duygusu hep oradaymış zaten!

Platon bir filozofdu ve bu yüzden insanlar onun teorilerinden hep zihinsel kavramlar olarak bahsederler. Ama Platon aynı zamanda, "Eylemsizlik her insanın esenliğini mahveder, buna karşılık eylem ve düzenli fiziksel egzersiz bunu korur ve güçlendirir," demiştir.

Bölüm 18

Para da gelir

"Sevdiğiniz işi yapın, para da gelecektir" mesajını hep duyarım. Bazı açılardan bu mesajın doğruluk payı var.

Ama bu kafa karıştırıcı da olabilir ve (bana olduğu gibi) her ne yapıyorsak o işte yaratıcı bir şekilde çalışmak yerine, bizi kendimiz için en iyi işi ya da hayat amacımızı ya da bize "daha uygun" olan bir işi aramak üzere sonu gelmez bir arayışa sokabilir.

Ama artık şu cümlenin benim için daha gerçeğe uygun olduğunu öğrendim: "Yaptığınız işi sevin ve para da gelecektir."

İşte bu işe yarıyor!

İdeal bir işte çalışmıyor olsanız bile, bu işi sevinçle, yaratıcılıkla ve taşkın, büyük, hatta gereğinden fazla bir enerjiyle yaparsanız, birileri sizi hemen terfi ettirecektir. Kısa sürede tüm şirketi yönetir duruma geleceksiniz. Çünkü yaptığınız işi seviyorsunuz. Bundan daha dikkat çekici bir şey olamaz.

Bölüm 19

Hepsini yapıp bitireyim mi?

Birçok kişi bana *The Story About You*'da anlattığım hikâyelerde erteledikleri işe saldırırcasına girişen insanlarla ilgili sorular soruyor. Evet, bazen insanları erteledikleri işi etkili bir eylemle alt etmeleri için teşvik ediyorum.

Bu işi küçük alt başlıklara ayırmaya ne oldu peki? Bu bir çelişki değil mi?

Tabii bunu da yapabilirsiniz! Çünkü ben eyleme saygı duyuyorum. Her iki türüne de. Yapılması gereken büyük işi daha küçük eylemler halinde bölüp bu eylemleri birer amaç olarak sırayla yerine getirmek ve nihai amaca ulaşana kadar başarı üstüne başarı kazanmak: bunu seviyorum.

Diğer yöntemi de savunuyorum: işin bütününü tek seferde etkili bir eylemle alt etmek. Bu da çok eğlenceli!

Bir yaklaşım diğerini kullanım dışı bırakmaz. Sahada top sürmenin birden çok yolu vardır. Kısa paslar, derin paslar, beraberliğe oynamak gibi. Hepsi eğlencelidir. Belirleyici olan skor ve oyunda kalan zamandır.

Savunmadığım şey ise eylemsizliktir. Beklemek, bir şeylere karar vermeye çalışmaktır. Mola almak, sonra bir mola daha almaktır. Önemli kararlar alırken donup kalmaktır. Bunu hiç savunmuyorum, çünkü mutsuzluğa sebep olur.

Ne yapacağınıza karar vermeye çalışmaktan vazgeçin.

Bir şey seçin ve onu yapın.

Bölüm 20

Geleceğinizi Yaratmak

Geleceği tahmin etmenin en iyi yolu onu sizin yaratmanızdır.

Peter Drucker

Yaratıcı zekâsı olmayanlar hiç farkına varmadan kurban durumuna düşerler.

Aynı bir bahçe gibi. Bakım yapılmazsa bahçe yabani otlara ve solan bitkilere yenik düşer. Zihin de böyledir. Eğer bakımsız kalırsa kullanılmaz hale gelir.

Soluk kahverengi ve sarıların, uğursuz hikâyelerin hüküm sürdüğü bir duruma geçer. Şartların kurbanı olur.

Ve sonra korku içeri süzülür. Hiç fark ettirmeden. Kurban durumuna düştüğünüzde korku yaşamınızın her alanına yayılır. Daha önce varlıkları sizi mutlu eden güzel alanlara bile: Aileniz, arkadaşlarınız, çocuklarınız. Yeni korkular bu alanlara sızar. Biri çocuğunuzun adını andığında kalbiniz duracak gibi olur. Bir zamanlar güzel bir armağan olan çocuğunuz artık onu düşündüğünüzde sisteminizi çökerten bir şey olmuştur.

Kısa bir süre sonra ailenize ve arkadaşlarınıza bakıp *olabilecek* şeyler için endişelenirsiniz. (Gelecek sizi ne hale soktu gördünüz mü?) Onlar için ve kendiniz için ya bir şey "olursa" diye endişelenirsiniz.

Sizin hikâyeniz artık ilham verici olmaktan çıkmıştır. Uyurken çocuğunuza okuyabileceğiniz bir hikâye değildir bu. Tabii huzur içinde uyumalarını istiyorsanız.

Ve korku burada bitmiyor. Çünkü sağlığınızın bozulmasından da korkuyorsunuz. Ayrıca parasız kalmaktan da korkuyorsunuz.

Artık yaratıcılığınızın kalmamış olmasına şaşırmamak gerek. Artık yaşam sevgisi de yok! Kurban zihniyetinde yaşam sevgisi sadece bir çocukluk anısıdır.

Ama savaşçılar ellerini çırpıp tüm bunları değiştirirler. Ellerini çırpar ve ışığı getirirler. Ayağa kalkıp o ışığa girer, dans eder, güler, şarkı söyler ve tekrar eylemi hissederler. Bunu her birimiz yapabiliriz.

Aikido'nun yaratıcısı olan o büyük savaşçı şöyle demiştir:

Huzur sanatında kılıcın tek bir darbesi geçmişi, bu anı ve geleceği birleştirir; evreni içine çeker. Zaman ve mekân yok olur.

Morihei Ueshiba

Bölüm 21

Hizmet etmek memnun etmenin karşıtıdır

Zamanınızı en etkin biçimde kullanmanın yolu onu hizmet için kullanmanızdır. Hizmet etmek her zaman etkilidir. Enerji yatırımınıza inanılmaz bir faiz öder (ama kimi zaman bu gecikmeli olur).

Zamanınızı en verimsiz kullanma yolu da onu insanları mutlu etmek için kullanmaktır. İnsanların onayını almaya, birilerini etkilemeye çalışmanızdır.

Kendilerini köşeye sıkışmış hisseden insanların çoğu günlerini başka insanların onlar hakkında ne düşünüyor olabileceğini anlamaya çalışarak geçirirler. Bu, başkalarının onayını ve sevgisini kazanmak için sonsuz, sonuçsuz ve umutsuz bir iş olan "yaltaklanma" taşını yokuş yukarı itme işidir.

Ayrıca başkalarını mutlu etme konusunda başarılı olsanız bile bu asla kalıcı olmaz. (Küçük, sinir bozucu bir ayrıntı.)

Çünkü ertesi sabah soğuk terler dökerek kalbini kazandığınız insanların bunu hatırlamayacağını düşünerek uyanırsınız. Böylece her şey yeniden başlar.

Etkin olmayan insanlar başkalarının kendilerini daha da çok sevmelerine gereksinim duyduklarını zannederler. Danışmanlarına, akıl hocalarına, koçlarına, terapistlerine, dini rehberlerine gider ve "DAHA FAZLA SEVİLMEK İÇİN NE YAPMALIYIM?" diye sorarlar.

Ama şunu asla sormazlar: "Şu anda verdiğim sevgiden daha fazlasını verebilmek için ne yapmalıyım?"

Eğer bunu daha fazla araştırsalardı, zaman, sevgi ve para sorun olmaktan çıkardı.

Bölüm 22

Secde etmenin yolları

Her gün gibi bugün de, içimiz boş ve korkmuş bir biçimde uyanıyoruz. Hemen çalışma odasının kapısını açıp okumaya başlamayın. Bir müzik aleti alın elinize. Sevdiğimiz güzellik neyse, yaptığımız şey de o olsun. Diz çöküp secde etmenin yüzlerce yolu vardır.

Rumi

Yaşamınızın bazı alanlarında korkusuz olmayı öğrenin ve sonra bırakın bu sevinç yayılsın.

Henüz korkudan kurtulamadığınız alanlarda çalışmaya başlayın ve bırakın sevgi devralsın. Sizi korku içinde tutan inanç sistemine acımasız savaşçının sorgulama kılıcını sokun.

Korku karanlık gibidir.

Karanlık hiçbir şey değildir. Işığın yokluğudur sadece. Işık önemlidir! Ama karanlık hiçbir şey değildir. Işığı çağırabilirsiniz ve o zaman karanlık kalmaz.

Aynı şekilde, korku da sevginin yokluğudur. Yeterince sevgi olursa artık korku yok olur.

Dünyayı değiştirmek isteseydiniz
nereden başlardınız?
Kendinizden mi yoksa başkalarından
mı?

Alexander Solzhenitsyn

Bölüm 23

İlham

Belki şimdi iyiyim. Belki şimdi, şartlara göre değil, ruhumla uyum içinde yaşayan, esinlenmiş bir Zaman Savaşçısı'yım.

Belki dışarı çıkıp mesajı yaymalı ve başkalarının da benim gibi olmasına yardım etmeliyim!

Bir dakika.

Gerçekten değiştirebileceğim sadece bir tek kişi var ve o da benim. Bu gerçeği unutmak çok trajik olabilir. Ya da en azından oldukça acı verici olur.

Bir insanı bir kurbandan bir savaşçıya dönüştürmenin en hızlı yolu ilham vermekten geçer. İnsanlar *kendinizi değiştirdiğinizde neler olduğunu* görüp esinlenmeli. İnsanlar kendiliğinden, kendi isteğiyle, kendi içlerinden gelerek esinlenmeli.

Kurbanlar ve karamsarlar kendilerinin ve hatalarının düzeltilmesinden nefret ederler; hatta kendilerine bir şeyler öğretilmesinden de nefret ederler. Çünkü savunmadadırlar.

Bir kurbana, "Bir tür kurban olduğunuzu biliyorsunuz – bu konuda çok karamsarsınız," dediğimde derhal savunmaya geçip bulundukları durumu haklı çıkarabilmek için bu durumu güçlendirmeye çalışırlar. Söylediğim şey geri tepmiştir.

Eğer niyetim birine daha mutlu olması için ve daha geniş bir görüş açısına sahip olması için yardım etmekse, onları yargılayarak bunun tam tersi bir duruma sebep olmamalıyım. Hatalarını düzeltmeye çalışırken, onları kendi karamsarlıklarının daha da derinliklerine itmemeliyim.

Birçok insan bu hatayı yapıyor. Ergen oğullarını aksi ve karamsar olduğu için eleştiriyorlar ve bu da zavallı çocuğu kendi içine daha fazla kapanmaya itiyor. Tüm duyduğu şey şu: "Sende bir tuhaflık var, seni onaylamıyorum ve seni anlamıyorum." Artık yalnızlığı daha büyük.

Demek ki söz konusu insanlar olduğunda, tüm bu onarım, düzeltme, iyileştirme ve eleştiriler işe yaramıyor. Bu yüzden de zaman kaybı olarak nitelendirilebilir ve bu da bu kitabın konusu, öyle değil mi?

Başkalarıyla iletişim kurmanın en hızlı, en iyi yolu ilham dediğimiz şeyden geçer.

Bu insanın yaşamında bir ilham kaynağı, bir örnek olabildim mi? diye sormak istiyorum. Bir savaşçı bunu sorgulamalı, çünkü başka hiçbir yöntem işe yaramayacaktır.

Eğer çevremdeki karamsarların hayatında bir esin kaynağı değilsem, benim sayemde iyimsere dönüşmeyeceklerdir. Başka bir şey sayesinde iyimsere dönüşebilirler. Bunu tetikleyen ilham verici bir olay, bir insan, bir durum ve hatta bir kitap olabilir.

Ama ben olmam.

Dinleri başlatan bir insanın öğrettikleri değil, o insanın kim *olduğudur*. İçsel ışıklarıdır. O insanın sunduğu çekici, ilham verici örnektir. İnsanların onun yanında hissettikleridir.

Öğretme safhası daha sonra gelebilir. *Olmak* her zaman en başta gelir.

Şimdi kendi yaşamınıza bir bakın. Sizi ışığa, daha büyük bir yaratıcılığa, daha korkusuz eylemlere, sevdiğiniz şeylere doğru yönlendiren büyük değişimlere bakın. Sizi daha etkin ve daha olgun olmaya çağıran neydi, ona da bir bakın.

Bunlar her zaman bir ilhamla başlamadı mı?

Hiç sizi eleştiren, düzeltmeye çalışan, haksız çıkaran, duygularınızı inciten ve savunmaya geçmenize neden olan biri tarafından başlatıldı mı? Değişime giden yol bu değil. Hiç kimse bu şekilde değişmez.

Bölüm 24

Kimliğinizi riske atın

Geleceğinizin yaşadığınız andan daha iyi olması için kimliğinizi riske atın.

Fernando Flores

İşte bu, tam burada.

Fernando Flores'ten yaptığım alıntı. Ne kadar çaba gerektirirse gerektirsin bir bireyin "oldukça iyi" den "kesinlikle harika" durumuna geçmesi için yapılması gereken budur. Bireyin o lanet kimliği yok etmesi gerekir çünkü en büyük düşmanı odur.

O anda *kim olmanız gerekiyorsa* o olun. Sonra onu bir saniyede değiştirmeye gönüllü olun.

Nasıl bir samuray savaşa gitmeden önce ölürse, siz de aynısını yapın: kimliğinizi öldürün. O el üstünde tuttuğunuz kurmaca kimliğinizin ölmesine izin verin.

Bu ego, bu kişilik, bu kimlik çoğu insan için lisenin ilk yıllarında oluşturulmuştur. Bu yüzden yeni yetme korkuları, endişeleri ve kaygılı beklentilerle doludur.

Gelin umutla başlayalım. Umutla ilgili sorun şudur: Umut her zaman bir özlem yaratır... Zaten hazır bulunan o güzel içsel kaynakları göz ardı edip dış şartların değişmesine duyulan özlem.

Flores'ten burada uygun olabilecek başka bir alıntı da şöyle: "Umut mağlupların ham maddesidir."

Tam olarak ne umuyorum ve neden bunu umuyorum?

Bana göz kulak olacak birini mi? Şansımın dönmesini mi?

Egom bazı şeylerin hayalini kuruyor ve sonra onları elde etmeyi umuyor ve elde edememekten korkuyor. Bunun neresi etkileyici? Ego kimliğim neredeyse tamamen hayallerden, umutlardan ve korkulardan oluşuyor. Böyle olmayı neden isteyeyim ki?

Umut günlerimi tek bir yaratıcı eylem yapmadan, tek bir esin verici iletişim kurmadan ve hatta tek bir güzel jest yapma şansım olmadan geçirmemin sebebidir.

Umut ve korku. Biri diğerinin yerine geçebilir. Savunulamaz.

Kimlik olarak kullandığımız şu egomuzla ilgili olarak arkadaşım Ken Wilber şöyle diyor:

"Kendimizi içimizdeki bu küçük parçamızla özdeşleştirme konusunda ısrar edersek, başkaları onu incitecek, hakaret edecek ve yaralayacaktır. O zaman ego varlığını bir duygusal hakaretler birikimiyle sürdürüyor demektir; kendi kişisel yaralarını varlığının dokusunda taşıyor demektir. Aktif bir biçimde yaralanmaları ve hakaretleri bunlardan nefret ederken bile topluyor, çünkü bu yaralar olmadan o bir hiç."

Bölüm 25

Korkunun ilacı eylemdir

Endişeli zihin sabah uyanır ve gelecek ile ilgili en kötü senaryoları yazar. Görevinin bu olduğuna inanır.

Plasebo etkisinin (inançların beden üzerindeki etkisi) gerçekliği kuşku götürmeyecek şekilde ispatlanmıştır – bu da yeni çıkardıkları ilaçların "plasebo etkisine karşı" işe yaramasını bekleyen ama bunu başaramayan ilaç şirketlerini hayal kırıklığına uğratmaktadır.

Plasebo etkisi gerçektir.

Korku ve dehşet içeren düşünceler ve hayal edebileceğim en kötü gelecek senaryosu beni eylemsizliğe sürükler. Ya da koç Dusan Djukich'in yakın bir geçmişte kendisine sorulan *korktuğumuz zaman ne yapmalıyız* sorusuna yanıt olarak bir oda dolusu insana söylediği gibi: "Kararlı bir eylemde bulunun, korkunuzun önemi kalmayacaktır. Yeteri kadar kararlı bir eylemde bulunduğunuzda korkunuz ortadan kalkacaktır."

Bölüm 26

Yanlış soruyu sormak

Sorulacak soru, bana kim izin verecek değil;
beni kim engelleyebilir olmalıdır.

Ayn Rand

Ayn Rand'ın tercih ettiği bu soruyu çok seviyorum. Çünkü yaşamımın büyük bir kısmını diğer soruyu sorarak geçirdim: Bana kim izin verecek?

Bütün gün izin ve onayı kendi dışımda bir yerlerde arıyordum. Bu fakirliğe ve parçalanmış ilişkilere yol açan çok kötü bir alışkanlık.

Ama yine de bir alışkanlık. Hemen hemen hepimizin çocuklukta edindiği bir alışkanlık. İzin ve onay arayışı. Çocukluk dönemi bu şekilde geçiyor. İçgüdülerimize kapılıp gitmeyelim diye bu şekilde evcilleştiriliyoruz.

Ama bu alışkanlığın olgun bir yetişkine hiçbir yararı yok. Tam tersine, yetişkin bir insanın sonunda ruhunu tüketen bir alışkanlık.

Birlikte şarkı sözleri yazdığımız arkadaşım Fred Knipe ile "I Can't Get To You From Here" (Sana Buradan Ulaşamam) adlı şarkıyı yazdığımızda aile üyelerimiz dışında herhangi birinin bu şarkıyı dinleyip dinlemeyeceğini bilmiyorduk. Yine de yazdık bu şarkıyı. Başkalarının onaylayıp onaylamayacağını düşünmedik çünkü bu şarkının yaratım sürecini engellerdi.

Şu anda yetmiş binden fazla kişi bu şarkıyı YouTube'da izlemiş durumda. Siz de bunu www.youtube.com/watch?v=AzrljQ0Euto adresinde izleyebilirsiniz.

Konu hayatımızı kazanmak için şarkılar yazmamıza "Kimin izin vereceği" değildi. Asıl soru "Bizi kim engelleyebilir?" di.

Bölüm 27

Kendinizi başka bir açıdan görebilmek

Yakın bir geçmişte verdiğim bir seminerde iki insan tipi üzerine konuştum: yaratıcılar ve tepkililer.

Böyle ya/ya da türünde eğitimler vermeyi çok seviyorum çünkü insanlar tezatları her zaman hatırlıyorlar. Eğer açık bir ya/ya da ayırımı verebilirseniz, insanlar bunu hemen benimsiyor ve yaşama bu iki taraftan birinden bakabiliyorlar.

Ayrıca bir taraftan diğerine hızla geçmeyi seçebiliyorlar.

Eğer seminerler bize yalnızca bir sürü bilgi verirse, dönüşüm sağlayıcı bir özellikleri olmaz. Bunu deneyimlerimden öğrendim. Tam tersine, "bilgilendirici" bir seminer insanlara hatırlamaya çalışacakları birçok şey verip onları açmaza sokar.

Üst düzey bir yönetici beni arayıp yaratıcılar/tepkililer seminerimde ne tür bilgiler vereceğimi sordu. Bilgi vermeyeceğimi söyledim.

"Bılgi yok mu?" dedi.

"Hayır. İnsanların kullanması ve asla unutmaması için seminer boyunca tekrarlanan ve örneklenen tek bir fark üzerinde durulacak," dedim.

"Bu sonbahardaki programımızda şirketimizin sizinle anlaşma yapmasını sağlayabilmem için bana yapacağınız konuşmada vereceğiniz bilgilerin ana başlıklarının olduğu bir liste vermenizi istemek zorundayım," dedi.

"Ana başlık diye bir şey yok," dedim.

"Sizinle bir anlaşma yapılmasını ya da randevu alınmasını nasıl bekliyorsunuz o zaman?" dedi.

"Hayatımın hiçbir alanında hiçbir şey beklemiyorum," dedim.

"O zaman nasıl para kazanabiliyorsunuz?"

"Size benzemeyen insanlar tarafından yönetilen, sizinkine benzemeyen gruplara seminer vererek".

Daha sonra, ciddi bir kişilik problemim olduğu açıkça belli olmasına rağmen (bunu hiç inkâr etmedim) benimle anlaşma yapmaya karar verdi.

Yaratıcılar günlerini zorlu, karşı konulamaz bir geleceğe dayandırarak yaratırlar. Tepkililer gün boyu başkalarının görüşlerine tepki gösterirler.

Yaratıcılar her zaman başka bir gözü pek, yaratıcı eylem içindeyken tepkililer telefonda başlarına gelen bir yanlışlık ya da adaletsizlikten şikâyet ediyor olurlar.

Yaratıcılar geleceklerini bugün yaptıkları ile yaratırlar. Tepkililerin bahtsız yakın geçmişleri ile ilgili konuşma takıntıları vardır. Tepkili bir insanın bugüne kadar yaratabildiği en iyi gelecek, geç-

mişin yara bandı yapıştırılmış bir versiyonudur. Onlar için yeni bir gelecek asla yaratılamaz. Bu yüzden onlar için hayat adil değildir.

Ben de onlardan biriydim. Tepkililerdendim. Hem de nasıl. Hasta, mahvolmuş, iflas etmiş, uyuşturucu ve alkol bağımlısı, tanıdığı herkese özellikle de en yakınlarına yalan söyleyen biriydim. Korku ve daha çok korku dolu bir hayat. En iyi günümde hissedebildiğim en iyi duygu endişeydi. Endişeli olmayı genellikle dert etmiyordum. Tamamen dehşet içinde olmaktan daha iyiydi. Ama korku her zaman geri geliyordu. Ve sürekli bir endişeyle geçen iyi günler asla kalıcı olmuyordu.

Hayatımı bir iyileştirme programı kurtardı.

O noktadan sonra, özgür yaşamayı öğrenmek gibi inanılmaz bir ayrıcalığa kavuştum. Daha önce bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Artık öğretmenler bulmuştum. Yeni kitaplar buldum. Aynı şeyleri öğrenmekte olan arkadaşlar buldum. Bir akıl hocası buldum.

Yaratıcılığı buldum.

Şimdi kendi geleceklerini yaratmayı öğrenen insanlarla çalışıyorum. Onlara koçluk yapıyorum. İnsanlar buna yaşam koçluğu diyorlar ve bu da kullanışlı bir terim. İki insan birlikte iyi ve refah içinde bir yaşam yaratmak için çalıştıklarında gerçekten neler olduğunu kim bilebilir?

Eğer ben Yaradan'ın suretinde yaratıldıysam o zaman işimin ne olduğunu biliyorum: yaratmak. Bu kadar basit.

Ama öte yandan, eğer Yok Edici'nin suretinde yaratıldıysam o zaman işim tepkili olmak. Başkalarını nasıl mutlu edeceğimi ve bana söyledikleri her şeye tepki vermeyi öğrenmem gerekir. Sürekli olarak onların onayını nasıl alacağımı düşünerek endişelenmem gerekir.

Ta ki sonunda endişe beni tamamen yok edene kadar.

O zaman Yok Edici'mle konuşurum. "Neden beni sürekli insanlara iltifatlar ettiğim bu dalkavukluk yoluna soktun? Neden eksiksiz bir onay arayışı içindeyim? Çünkü ne kadar çok onaylanmaya çalışırsam kendimi o kadar kötü hissediyorum..." diye sorarım umutsuzca.

Ruhsal olarak iyileşme sürecinde başkalarının onayını kazanmanın bir erkek olarak korkaklık seviyesine düşmek olduğunu anladım. Koşullar karşısında acınası bir duruma düşmek bu. Gücümü benden üstün olanlara, bu da hemen hemen herkes demek oluyor, teslim etmek anlamına geliyor. Bu da kendimden nefret etmeme ve başkalarına içerlememe neden oluyor.

O zaman arkadaş edinmek ve insanları etkilemek herkesin söylediği gibi iyi bir şey olabilir mi?

Bölüm 28

Kim olduğunuzu bilmek ister misiniz?

Kim olduğunuzu bilmek ister misiniz? Sormayın! Eyleme geçin.

Eylem kim olduğunuzu açıklayacak ve sizi tanımlayacaktır.

Thomas Jefferson

Bütün günümü yumuşak, rahat bir koltukta oturup gerçekten kim olduğumu anlamaya, bir sonraki adımımın ne olacağına, yaptıklarımı neden yaptığıma ve daha birçok şeye karar vermeye çalışarak geçirebilirim.

Ama o zaman bir insan olarak daha etkisiz ve beceriksiz olduğumu görürüm. Buna Karar Vermenin Sefilliği diyorum. Bu duruma çok düştüm. Bu dümdüz, doğrusal bir konum.

Sonra eylem dediğimiz şeyi öğrendim.

Eyleme geçerek bütün bu endişeyi ve karar verme kaygısını giderebileceğimi öğrendim. Eyleme hayranlık duyarak, eylem planı hazırlayarak ve sıkıştığımda, BİR SONRAKİ EYLEMİM NE OLA-

CAK diye sorarak bunu yapabileceğimi gördüm. Ve sonra o eylemi ŞİMDİ gerçekleştirmeyi öğrendim. Eylem, hareket, belirleyici enerji neredeyse her şeyin çözümü.

Bölüm 29

Onu nasıl değiştiririm?

Başkalarında gördüğümüz değişimdeki çelişki şu: İnsanlar hiç ihtiyaçları olmadığında daha süratle değişirler. İnsanlar zaten mükemmel olduklarında daha çabuk değişirler.

Diyelim ki sizinle birlikte oturuyorum ve eğer benim gözümde ve gönlümde siz olduğunuz halinizle mükemmelseniz, değişmek konusunda daha büyük bir özgürlük hissedersiniz. Bir güvenlik duygusu ve huzur hisseder, daha açık olursunuz.

Karınız yanınıza gelip, "Sanırım rejime başlayacağım," dediğinde "Çok şükür!" derseniz, bu, siz öyle zannetseniz bile, ona destek olmak değildir. Bu destek olmak değildir, çünkü değişmesi "gerektiği" konusunda hemen onunla hemfikir olmanız onu utandırmıştır.

Rejime başlayacağını söylediğinde, yapabileceğiniz en iyi şey, "Neden?" diye sormaktır.

"Biraz kilo vermem gerektiğini düşünmüyor musun?"

"Hayır, bence bu halinle mükemmelsin. Kilonla ilgili söyleyecek bir şeyim yok. Bu senin meselen, senin dünyan, senin hayatın.

Benim için sorun yok. Bence mükemmelsin."

"İyi de sence biraz kilo vermem gerekmiyor mu?"

"Sen istemiyorsan gerekmiyor."

"Ama istiyorum."

"Sen istiyorsan ben de isterim."

"Bana destek olacak mısın? Bana yardım eder misin? Bu programda yemem gereken yemekleri hazırlamamda bana yardım eder misin?"

"Elbette."

"Çünkü kilo vermem gerektiğini düşünüyorsun, değil mi?"

"Hayır. Bu sadece senin yürüttüğün bir proje. Bu hoşuna giderse, ben de varım."

"Tamam o zaman."

Eğer insan olduğu haliyle mükemmelse yeni bir yol çizme konusunda daha özgürdür, çünkü herhangi bir yargılanma ya da *zorunluluk* hissetmez.

Herhangi bir gereklilik, herhangi bir mecburiyet hissetmeden yaparlar. Çünkü zorunlulukla ilgili tüm bu olumsuz inançlar engelleyici olacaktır.

Özgür bir insanın en temel isyanıdır bu.

Zorunlu olduğunuzu, yapmanız gerektiğini düşünmek sizde bir direnç yaratacak ve buna karşı savaşmanıza yardımcı olacak. Ama bunun hoş bir şey olduğunu, eğlenceli olacağını ve bunu çok seveceğinizi düşünüyorsanız tamamdır. İşte şimdi gerçekten ilerleme kaydedebilirsiniz.

Bana sevdiklerimin bu halleriyle mükemmel olduklarını söyleyen iyimserliği *yaşamak* istiyorum. Çünkü bu bana zaman kazandırır. Başkalarını yargılayarak ve onlar için endişelenerek kaybettiğimiz zamanı hesaplayabilir misiniz? Bu süre bize geri verilse nasıl olur?

Başkalarıyla ilgili olarak bu iyimserliği *yaşamak* istiyorum dediğimde, bunu bu konuda öğüt vermekten ayrı tutuyorum. Birçok insan bu hatayı yapıyor. "Çocuklarıma hep anlatmaya çalışıyorum... Onlara hep şunu öğretmeye çalıştım... Onların daha... Olmalarını istiyorum..."

Durun bir dakika. Bırakın kendileri *görsünler*.

Bölüm 30

Sorunu yakalayın

Zaman yönetimi aslında sorun yönetimidir, öyle değil mi?

Bir sorun çıktığında ne yaparsınız? Eğer bir Zaman Savaşçısı'ysanız, problemi yakalarsınız. Hem de hemen.

Başka bir deyişle, bunu bir yere yazarsınız. Bunu duygusal alandan çıkarırsınız. Bir kez kâğıda döküldüğünde artık orada nötr bir biçimde bekler, aynı bir bulmacanın sizi eğlendirmek için beklediği gibi. Bunu kâğıda döktüğünüz an artık çözüm bulmanın daha komik ve eğlenceli olabileceğini bilirsiniz.

Bunu kâğıda dökmek, problemi içinde bulunduğu kısa ömürlü, duygusal "korkunç bir şey" alanından çıkarır. Kıyamet duygusunu saf dışı etmiş oluyorsunuz.

Artık kâğıda döktüğünüze göre bir yerlere gidecek demektir. Belki koçunuzla yapacağınız bir sonraki görüşmeye götürürsünüz. Belki yürüyüşe çıkarken yanınıza alırsınız. Belki yapacağınız bir telefon konuşmasıyla bir yere gönderirsiniz.

Sorunu bir kez yakalayıp bunu yazdığınızda, artık zihninizin derinliklerinde yaşayamaz.

Eski düşmanınız artık esiriniz olmuştur.

Herhangi bir problemin zihninizde dolanıp durmasının nasıl bir duygu olduğunu bilirsiniz. Orada olduğunun farkındasınızdır. Orada olduğunu hissedersiniz. Etrafta dolanıp yaşamaya, başka konularda konuşmaya, ilişkiler kurmaya çalışırsınız ama zihninizde hep bu duygu vardır. Ruhsal durumunuzun bir paraziti gibi.

Arkanızda alçak perdeden pes notalar çalan bir çello gibi kasvetli bir hava yaratır ve bir şeylerin yolunda gitmediği, doğru olmadığı ve eksik kaldığı duygusunu yaşarsınız. Bitmemiş bir iş vardır ve her zaman sizinle yapmaya çalıştığınız her neyse onun arasına girecektir. Böyle bir sorununuz olduğunda ve bu halledilmediğinde, yaptığınız işte kendinizi tam olarak ifade edemeyeceksiniz. Sorun yakalanmamıştır, denetim altına alınmamıştır.

Bu yüzden ilk adım sorunu yakalamak ve onu bir yere yazmaktır.

Bunun size vereceği güçlü duyguya dikkat edin ve henüz sorun çözülmemiştir bile!

Bölüm 31

Sorunu yeniden tanımlayın

Hızlı sorun çözme konusunda savaşçının ikinci adımı sorunu yeniden tanımlamaktır. Başka bir deyişle, artık bunun bir "sorun" olmasını istemiyorum.

Ve bununla, sorunu yeni, sahte bir "olumlu" kelimeyle örtbas etmeyi kastetmiyorum. Bu şeyi (artık her neyse) zihnimdeki bir sorun olmaktan çıkarıp tamamen başka bir şeye dönüştürmekten bahsediyorum.

Buna bir proje diyelim mi?

Bir proje duygusal açıdan daha eğlencelidir. Bir insanın çok sevdiği bir projesi olabilir. Ama bir insanın çok sevdiği bir sorunu asla olamaz.

Kelimelerin duygusal bir tarihçeleri vardır. İnsanların "projeleri" olduğunda, sabahları bu projeyi tamamlamak için heyecanla kalkarlar. Projelerini tamamladıklarında kendilerini iyi hissedeceklerini bilirler – bir tamamlanma duygusu, bir başarı duygusu olacaktır!

Bugün üzerinde çalışacağımız bir projemiz olması bizi memnun eder, çünkü projeleri tamamlamak kendimize saygı duymamızı sağlar ve bir başarı duygusu verir. Bu konuyla ilgilenildiğini, halledildiğini ve tamamlandığını bilerek paketleyip bir kenara koyarız.

Toplumumuzda "sorun" kelimesinin en kötü, en sıkıntı veren şeyler için kullanıldığı dikkatinizi çekmiştir. Yolda radyoyu dinleyip eve giden biri şöyle der:

"Tiger Woods'la ilgili haberleri duydun mu?"

"Ne olmuş?"

"Büyük sorunları var."

"Aman Tanrım!"

"Golf kariyerini tehdit eden büyük sorunları var."

Yani, "sorunlar" kelimesini insanlar çok kötü, berbat durumlarla karşılaştıklarında kullanırız. Bu yüzden zihnimde sorunlar olmasını istemiyorum. Projeler istiyorum.

Ama sorunların sırrı da aslında sorunların bizim için iyi olmalarıdır. Diyelim ki çocuğunuz okulda matematik dersi alıyor ve sene başında veli toplantısında öğretmen size şöyle diyor: "Bu sene sizin çocuğunuza geçen seneki çocuklara verdiğimizden daha çok problem vereceğiz çözmesi için. Öyle bir ayarladık ki, bu seneki çocuklar daha çok matematik problemi üzerinde çalışacaklar ve yıl bitmeden daha öncesine oranla iki misli problem çözmüş olacaklar. Bunu şimdi sahip olduğumuz bilgisayar sistemi ve bazı yeni eğitim yöntemleri sayesinde yapabiliyoruz. Bu problem ağırlıklı programımızla sizin çocuğunuz geçen yılki ya da daha önceki öğrencilerimizden daha iyi (daha usta) yetişecek."

Şimdi bir ebeveyn olarak, "Bu harika. Çok hoşuma gitti. Duydun mu hayatım? Çocuğumuzun çözecek daha çok problemi olacak." diye düşünüyorsunuz.

İçten içe sorunların insanı güçlendirdiğini biliriz. Sorunlar insanlar için kötü değil, iyidir. (Özellikle de sorunları çözen bir başkasıysa. O zaman bunu net bir biçimde görebiliriz.) Sorunlar aslında beceri düzeyini artırırlar. Sorunlar insanları daha öz güvenli yapar.

Ama biz kendimiz bir sorunla karşılaştığımızda tir tir titrer, saklanırız.

Bu yüzden sorunu yeniden tanımlamak gerçekten önemli bir aşamadır. Sorunlar aslında bizim için iyidir ama "sorun" *kelimesine* iliştirdiğimiz duygusal yük yüzünden bunun pek farkında değiliz.

Zaman Savaşçısı'nın yaşamı yeni projelerle doludur.

Bölüm 32

Yardım iste!

Artık bir projeniz var. Güzel.

Ama projeniz hızlıca tamamlanamayacak kadar büyük görünüyorsa, birine gidin. Biriyle oturun. Yaşam koçunuz varsa onunla oturun. Not edip yazdığınız sorununuzu koçunuzun önüne koyun ve *ikiniz de* buna bakın.

Koçların insanlarla çalışma konusunda bu kadar iyi olmalarının sebebi, danışanlarının sorunları ile ilgili olarak danışanlarının taşıdığı duygusal yükü taşımamalarıdır. Danışan, "Bu benim başıma gelmemeliydi," diye düşündüğünde duyguları onu güçsüz kılar.

Bir danışman, koç ya da sorunu sizinle birlikte inceleyecek olan herhangi biri, bu soruna duygusal bir yük bindirmeyecektir. Sorunla aralarında sağlıklı bir mesafe olacaktır. (Aslında bu soruna çok yukarıdan bakacaklardır çünkü bu onların sorunu değildir ve danışanlarının sorunlarını çözmeye bayılırlar.) Onlar için bu entelektüel açıdan bir meydan okumadır. Çözmekten zevk aldıkları bir pazar günü bulmacası ya da televizyonda seyrettikleri bir polisiye gibidir.

Biz insanlar bir şeyleri çözmeye çalışmaktan keyif alırız. Tabii bunlar *bizimle* ilgili olmadığı sürece. Asıl sorun, çözmeye çalıştığımız bu şeylerin *bizim* yaşamımızda *olmamaları gerektiğini*, bunların bizim için kötü olduğunu düşündüğümüzde ortaya çıkar. Asıl sorun budur. Çünkü o zaman bilinç (ve beceriklilik) merdiveninin alt basamaklarına doğru düşeriz. Bu bizim yaratıcılığımızı ve net düşünme becerimizi etkiler. Zihinsel kavrayış gücümüz azalır. Debeleniriz. Kaçınırız. Kaçmaya çalışırız. Erteleriz. Kısa süre sonra bunun bir zaman yönetimi sorunu olduğunu bile düşünebiliriz! Ama değildir. Bu duygusal bir sorundur.

Birçok "zaman yönetimi" sorunu aslında duygusal bir sorun olarak başlamıştır.

Bir başkasıyla kendi sorunum üzerinde çalışmak gerçekten heyecan vericidir çünkü kısa sürede, kendi başıma bu sorunla ilgilendiğimde olabileceğini düşündüğümden çok daha fazla seçenek çıkar ortaya.

Bölüm 33

Tamamlanma dediğimiz şeye saygı duyun

Şimdi savaşçının sorunları halletme yönteminin bir sonraki aşamasına geldik. Bu en önemli aşama. Bunu her zaman yerine getirdiğinizden emin olmalısınız. Bu aşama, birçok insanın sorun çözmede yapmayı aslında pek istemedikleri bir şey. Ama bu kendi içinde yeni sorunlar yaratır!

Bu aşamanın adı "**tamam**".

Her projede yapmak isteyeceğiniz şey onu tamamlamaktır. Sadece bir kısmını çözerseniz, bunu bitmemiş bir iş olarak zihninizde taşıyacaksınız. İnanın bana, ne dediğimi biliyorum. Boş konuşmuyorum. Sadece yardım ettiğim danışanlarımdan bahsetmiyorum, kendi hayatımdan da bahsediyorum.

Benim için yaşam bulmacasının son parçalarından biri, bir şeyleri **tamamlamanın** değerini anlamaktı.

Şöyle düşünün: Zaman Savaşçısı projeleri bitirir. Kesip atar. Her zaman. Katil içgüdüsü vardır.

Hayatınızda yarım kalmış işlerin sizden ne kadar çok enerji götürdüğüne dikkat edin. Sizi ne kadar tükettiğine bakın.

Aslında, yarım kalmış bir işi yanınızda taşımak listenizdeki her şeyi tamamlamaktan daha fazla enerji gerektirir – çok daha fazla hem de! Bunu bir gün deneyin. Uyandığınızda bir robot olduğunuzu ya da Süpermen olduğunuzu ya da duyguları olmayan biri olduğunuzu, yapılacakları canının bunları yapmak isteyip istemediğini düşünmeden yapan biri olduğunuzu varsayın. Sonra aklınıza gelen tüm yarım kalmış işleri yapın ve günün sonunda ne kadar enerjiniz olduğuna dikkat edin. Çok şaşıracaksınız. Ne kadar çok iş tamamlarsanız, o kadar çok enerjiniz olacak.

Bu gerçekten bir çelişki! Bir işi bitirip tamamladığınızda ve paketleyip kaldırdığınızda, yaşam enerjiniz azalmaz, artar. Tamamlanmadan sonra çok canlı ve neşeli olursunuz. Bu harika bir duygudur.

Bir futbol maçının sonunda kazanan takımın sahada nasıl koşuşturup zıpladıklarına bakın. Bu kadar enerjiyi nereden buluyorlar? Gece boyunca tüm güçlerini ortaya koyarak oynadılar ve şimdi de birbirine sarılıp atlayıp sıçrıyorlar, sahada dönüp duruyor, koşuşturuyorlar. Şimdi de sahada koşup tribünlerden onlara uzanan taraftarlarıyla tokalaşıyorlar. Şimdi soyunma odasında bağırıp çağırıyor, şarkı söyleyip dans ediyorlar. Sonra dışarı çıkıp bütün gece eğleniyorlar. Güneş doğmak üzere ve onlar hâlâ eğlencedeler. Hâlâ gidip yatmaya niyetleri yok.

Bunu nedeni, sahadaki zaferin onlara muhteşem bir tamamlanmışlık duygusu veriyor olması. Başladıkları işi tamamladılar! Yarım kalan bir şey yok.

Şimdi sahanın diğer yanındaki takıma bakın. Mahvolmuş durumdalar. Soyunma odasına gitmek için bile yardıma ihtiyaçları var. Tükendiler. Doğruca eve gidip yatıyorlar. Günlerce can sıkıntısıyla dolanıyorlar. Hiç enerjileri yok. Kendilerini bu kadar tükenmiş hissetmelerinin nedeni *yarım kalmışlık* duygusu.

Günün sonunda yarım kalan işlerin sizi ne kadar yorduğuna dikkat edin.

Bundan sonra yapılacak işler listenizdeki her şeyin üzerini çizin. Hiçbir şeyi yarım bırakmayın. Sadece işin önemli kısmını yapıp gerisini havada asılı bırakmayın. İşin tümünün bitirin ve paketleyip kaldırın.

Hatta birlikte çalıştığınız kişiyi arayıp, "Her şey tamam mı?" diye sorabilirsiniz. Eğer yanıt, "Evet, tamam" ise duygularınıza dikkat edin. Enerjiniz artacaktır.

Birçok insan bana, "Benim ertelemekle ilgili sorunum var. Her şeyi erteliyorum," diyor. İnsanların erteleme sorunu yaşamalarının başlıca nedeni bir şeyi tamamlamakla ondan gelecek olan yeni, taze enerji arasındaki ilişkiyi göremiyor olmalarıdır. Tam tersine, bir konu üzerinde çalışıp bitirmenin enerjilerini *daha da* tüketeceğini zannediyorlar ve bu konuda düşünmek bile onları yoruyor; bu yüzden işi tamamlamıyorlar.

İşlerini erteliyorlar çünkü zaten enerjilerinin olmadığını düşünüyorlar. "Bunu yapamayacağım. Hiç içimden gelmiyor. Şu anda bu işi yapmak istemiyorum. Uyumam lazım. Yarına dinlenmiş olarak başlarım. Şu anda gücüm yok." Ama olmayan şey aslında tamamlanma.

Ama bunu görmüyorlar.

Enerjilerinin düşük olmasının işleri yarım bırakmaktan kaynaklandığını görmüyorlar. Yani, erteleme ertelemeyi getiriyor. Ne kadar çok ertelerseniz, enerjiniz o kadar düşer.

Bunun tam tersi olduğunu düşünüyorsunuz. Birçoğumuz ne kadar çok işi yarım bırakırsak ortaya çıkabilecek gerçekten önemli

durumlar için o kadar çok enerjimiz olacağına inanıyoruz (bana inanın – ben de yıllarca böyle zannettim).

Bu doğru değil.

Tam tersi. Ne kadar çok iş bitirir, tamamlandıklarından emin olup listemden silebilirsem, kendime o kadar çok, "Bu işi tamamladım, bitirdim," diyebilir ve kendimi bir insan olarak *bütünlenmiş* hissedebilirim.

İşleri erteleyenler hep bir endişe içindedirler. Kısa süre sonra da pek akılları başlarında değildir artık. Çünkü akılları, tamamlanmamış işler denilen asalaklar tarafından tüketilmiştir.

Savaşçının sorunu çözmedeki son adımı, tamamlanmış olduğundan emin olmaktır.

Bölüm 34

Başkalarının acıları moralimi bozuyor

Moral bozukluğu iyi bir başlangıç değildir. Zamanınızı iyi kullanmak da değildir. Başkalarına yardım etmek istiyorsanız bu duyguyu beslememeniz gerekir.

Koşulların kötü olduğu yer neresi olursa olsun –Tibet, Haiti ya da şehrin iç bölgeleri– "şefkat" duygusunun onların acısını gerçekten yüreğinizde hissedip moral bozukluğu yaşamak anlamına geldiğini düşünmek doğru değildir.

Sorun Haiti ya da Tibet'te değil, insanın zihnindedir. Çünkü zamanın başlangıcından bu yana Haiti'deki gibi bir durum hep olmuştur.

Savaşçı *ne yapabiliriz* diye sorar. George Clooney Haiti'deki durumu gördü, kolları sıvayıp eyleme geçti ve Haiti'ye bağış toplamak için uzun bir televizyon programı yaptı. Gece gündüz çalıştı ve enerjisi çok yüksekti. Gerçekten yardım ediyordu.

Diğerleri depresyona girdiler.

Başkalarına yardım etme fırsatları biz onları zihnimizde çarpıtıp, üzerinde kara kara düşünmediğimiz ve bu duruma "haksızlık"

ve "acı çekmek" gibi moral bozucu kelimeleri eklemediğimiz sürece heyecan vericidir. Bunlar bizi karamsarlığa, endişeye ve umutsuzluğa boğar ve yardım edemez oluruz.

Mutlu insanlar başkalarına endişeli insanlardan daha çok yardımcı olurlar.

Bu yüzden savaş alanındaki bir sağlık görevlisi yaptığı işi iyi yapabilmek için ölüler ve yaralılar konusunda olumsuz duygulara kapılmaz; sadece adrenalinini harekete geçirip *yardım eder*.

Şu anda Haiti'de gülen, çocuklarla şakalaşan ve yanlarında çalışanlara moral veren doktorlar, CNN kameraları önünde ağlayan doktorlardan çok daha fazla yardım ediyorlar. Ağlayan doktorlar Haiti'deki durumun *kendileri* ve kendi duygularıyla ilgili olduğunu zannediyorlar. Hey doktor! Bunun seninle bir ilgisi yok. Bu o çocuklarla ilgili bir durum. Kolları sıva. Medyaya çekip gitmelerini söyle.

Mutlu insanlar, kollarını sıvayıp ellerini kirletmekten kaçınmadan yardım etmek yerine "empati duymayı" fazlaca abartan "ilgili", "şefkatli" ve "duyarlı" insanlardan çok daha fazla yardımcı olurlar.

Empati kurmayı abartan kişiler zaman ve enerjiyle güçlü bir ilişki kuramazlar. Bir Zaman Savaşçısı, "Ben ne hissediyorum?" diye sormaz; bunun yerine, "Nasıl yardımcı olabilirim?" diye sorar.

Bölüm 35

İnsanlar neyin özlemini çeker?

İnsanlar hayatlarındaki dış etkenlerin değişmesinin özlemini çektiklerini *zannederler*: diğer insanlar, dış koşullar, para akışı, aşk, çocukların tavırları ve daha birçok şey.

Ama yeterince derine bakabilirlerse, dıştaki değişimin içsel değişime neden olmadığını keşfederler. Her şey yine aynıdır. (Piyangoyu kazananlarla ilgili yapılan araştırma milyonlarca liranın o insanların duygularını değiştirmediğini ortaya koymuştur.) Şartlar ne kadar değişirse değişsin, iç dünyamız aynı kalır. (İç dünyam gerçek beni, kendi gerçeğimi deneyimlediğim *içimdeki krallıktır.*)

Özlemlerimi dış dünyadan kendime yönelttiğimde, kendimi gerçekleştirmeye başlayabilirim. Mutluluk iç dünyadan dışarıya doğru büyür. Dış dünyadaki şartların mutlulukla hiçbir ilgisi yoktur ve birçok insan bunun farkında değildir.

Bölüm 36

Zor zamanları iyi değerlendirmek

Kimi zaman zor dönemler ve durgunluk dönemleri bizi her zaman hayatımızda uygulamak istediğimiz ilkelere geri döndürür. Bize gurur ve doyum veren ilkelere. Örneğin, damlaya damlaya göl olur. Ya da kendi ayaklarımız üzerinde durmak (yeni ve sarsıcı bir kavram). Ve hatta şu: Bir saatlik planlama üç günlük karmaşayı engeller.

Sonra "zor dönemler" geçtiğinde ki her zaman geçerler, daha güçlü ve daha bilgeyizdir. Bu yüzden benim kendime sorduğum soru "Buna nasıl katlanacağım?" değil, "Bunu nasıl kullanacağım?" sorusudur.

Ekonomik kriz dönemleri hepimiz için kötüdür. Bu doğru mu? Ne zaman hayatımda benim için "kötü" görünen bir şey olsa, Byron Katie kitaplarımı ve CD'lerimi çıkarır, onun çalışmalarına dalarım. Size de tavsiye ederim. Yazılarını okuyup geçmeyin; sizi yapmaya çağırdığı zor ve cesur çalışmaları yapın ama gerçekten yapın. Yalın talimatları uygulayın. Suyun kenarına oturup sadece ayağınızı sokmayın; suya atlayıp yüzün. O duygulara meydan okumak düşünebileceğinizden çok daha fazla cesaret gerektiriyor.

Victor Frankl'ın bir Nazi kampındaki yaşamı anlattığı kitabını (*Man's Search for Meaning*) okursanız, dış şartların ve "zor zamanların" aslında geliştirebileceğiniz, büyütebileceğiniz ruhunuza oranla hiçbir şey olmadığına ikna olursunuz.

Bankacılık sistemleri, emlak ve kredi kartı çalkantısına yakalanıp korkuya kapılabiliriz. Ama bugün ne yaratmak istiyorsunuz?

Ralph Waldo Emerson: "Politik bir zafer, kiraların artması, hasta yakınınızın iyileşmesi, uzaktaki bir dostunuzun dönmesi ya da sizin için iyi olan herhangi bir olay moralinizi yükseltir ve güzel günlerin sizi beklediğini düşünürsünüz. Buna inanmayın. Size kendinizden başka hiçbir şey huzur getiremez. Size ilkelerin zaferinden başka hiçbir şey huzur veremez."

Bölüm 37

Dikkatinizi dağıtan şeylerle savaşın

Jonathan Franzen birçok edebiyat eleştirmeni tarafından yaşayan en büyük Amerikalı roman yazarı olarak kabul edilmektedir. *The Corrections* isimli kitabının satışları milyonları buldu ve dokuz yıl sonra *Freedom* isimli, çok satan başka bir kitapla ortaya çıktı.

Lev Grossman Time Magazine'de, Franzen ile ilgili yeni romanı çıktığında ilginç bir yazı yazdı. Bu yazıyı okurken Franzen'in bir Zaman Savaşçısı olduğunu fark ettim. (Bu onun büyük bir yazar olmasıyla ilgili olabilir.)

Grossman, Franzen'in nasıl yazdığını anlatmış. Yazmaya sabah yedide, dikkat dağıtacak her şeyden arınmış olarak başlıyor. İçinde bir bilgisayardan başka bir şey bulunmayan kiralık bir büroda çalışıyor. Grossman şöyle diyor: "Ağır, eski, Dell marka bir dizüstü bilgisayarda çalışıyor ve bilgisayarında işletim programı haricinde kayıtlı başka hiçbir şey yok. Franzen internete bağlı bir bilgisayarda ciddi bir roman yazılamayacağına inandığı için, kablosuz kartını çıkarmakla kalmamış, aynı zamanda bilgisayarının ethernet portalını kalıcı olarak bloke etmiş. 'Yapmanız gereken ethernet kablosunu takarken tutkal sürmek ve sonra kablonun başını kesmek,' diyor."

Dikkatimizi dağıtan şeylerle savaşmak için bizim neleri kesip atmamız gerekiyor? Bizi yerine getirmemiz gereken görevlerden alıkoyan bugünün bilgi saldırılarına karşı koymak için kaç tane cesur tedbir alıyoruz?

Savaşçı, dikkatini dağıtan şeylerle savaşır.

Bölüm 38

Bilmemiz gerekeni biliyoruz

Hepimiz düşündüğümüzden çok daha fazlasını biliyoruz. Her şeyi bilemeyebiliriz, ama hepimiz sorunlarımızı çözmek için gereken temel kaynaklara sahibiz.

Nathaniel Branden

Büyük yazar ve psikolog Nathaniel Branden sayısız insanın sorunlarını çözmek için içlerindeki kaynağı bulmalarına yardımcı olmuştur. 1980'li yılların sonlarında ben de onun danışanlarından biriydim ve psikoterapi seanslarından çok büyük ölçüde yararlandım.

O zamanlar psikoterapiye gereksinim duyacak kadar deli miydim? Aman Tanrım! Neden o kadar beklemişim ki? Asıl soru bu.

Dr. Branden bana kendime sorular sormayı öğretti. Kalkışacağım eylem benim kendime olan saygımı artıracak mı, azaltacak mı? Planlamakta olduğum günün sonunda kendime olan saygım artacak mı, azalacak mı? Bu çok değerli bir rehber ve Dr. Branden'ın kitapları bu konuda yazılmış olanların en iyisi.

Eskiden ortalıkta dolanıp ne yapmalıyım ve bunu nasıl yapmalıyım diye düşünürdüm. Yanıtları da kendi dışımda arardım.

Ama yanıtlar her zaman benim içimdeydi. Her zaman zannettiğimden daha fazlasını biliyordum. Yaşamımdaki sorunları çözmek için gerek duyduğum tüm kaynaklar bendeydi.

Bugün tanıdığım herkes için de aynı şey geçerli. Gerek duydukları her şeye sahipler. Her birinin içinde kendini ifade etmeyi ve bir sonraki eylemi bulmayı bekleyen yaratıcı bir ruh var.

Bölüm 39

Kurbanlar ne yapar?

Kurbanlar hayatlarını düzeltmek için yapmaları *gereken* birçok şeyi düşünürler, ama sonra şu anda bunları yapamayacak kadar meşgul olduklarına karar verirler. Kısa süre sonra sorunlarına odaklanırlar.

Savaşçılar başarı için gereken bir sonraki kuantum sıçramaya odaklanırlar. (Hayatta neye odaklanırsanız, o büyür.)

Zaman savaşçısı ŞİMDİ şaşırtıcı derecede iyi şeyler yapar. Acımasız kılıcı insanları etkilemek gibi saçmalıkları kesip atar ve ardında sadece sevgi ve hizmet bırakır.

Ve bütün bunlar şimdi olur. Eğer şimdi olamıyorsa, savaşçı kesin bir tarih belirler. Şimdi belirler. Tarihleri ŞİMDİ belirler ve böylece her şey hâlâ ŞİMDİde olur. Kısa sürede tarih sınırlamaları savaşçının en iyi dostu haline gelir: "1 Ocak'ta fiyat yapılandırmamızı değiştiriyoruz; yeni pazarlama müdürümüzü 15 Mart'ta işe başlatıyoruz; ev 30 Nisan'a kadar boyanıp onarılacak; yeni el ilanlarımız cuma günü öğlene kadar tüm mahalleye dağıtılmış olacak."

İnsan beyni sihirli bir bilgisayardır. Ona ilham verici bir şey yolladığımızda o da bize enerji yollar. Ama ona moral bozucu ya da olumsuz bir şey yollarsak o da bizi aşağılara çeker. Bütün bunların temelinde şu var: yollayan *biziz*.

BİZ YOLLUYORUZ.

Hayatın kendisi beynimize bir şey yollamaz. Aile üyeleri yollamaz. Haberler ya da televizyon yollamaz. Biz yollarız. Beynimize ancak biz ulaşabiliriz.

("Bu durgun dönem uyanmamızı sağlıyor, bizi daha dürüst ve güçlü olmaya yönlendiriyor," düşüncesine karşı "Bu durgun dönem moralimi bozuyor." İkisi de seçilmiş mesajlardır. Biri enerji ve heves, diğeri mutsuzluk ve yorgunluk yolluyor.)

Tekrar söylüyorum. Biz beynimize ilham verici bir şey yolladığımızda o da bedene enerji yollar.

Bu zaman savaşçısının asla unutmadığı bir biyoloji dersidir.

Bölüm 40

Ölümden mi korkuyorsunuz yoksa sorumluluktan mı?

Ölümden korktuğunuzu söylediğinizde aslında gerçek yaşamınızı yaşamamış olmaktan korktuğunuzu söylüyorsunuz. Bu korku dünyanın üzerini sessiz bir acıyla örter.

David Viscott

Dildeki bir aksaklık sonuçlarda da bir aksaklık olacağını gösterir, her zaman.

Örneğin, X işinin sorumluluğunu aldığımı söyler ama sadece Y işini yaparsam, sorumluluk kelimesini yanlış kullanmış olurum ve kullandığım dilin anlamı kalmaz.

Artık söylediğim her şey hiçbir güç taşımayan kuru gürültüdür.

Kullandığım dil artık hiçbir şeyin gerçekleşmesini mümkün kılamaz. Hâlâ tanımlayıcı olabilir (kendimi nasıl hissettiğimi anlatabilirim ya da geçmişi tanımlayabilirim) ama artık üretken olamaz (herhangi bir şeyin gerçekleşmesini sağlayamaz).

Her şeyden önce, sorumluluk ne olursa olsun yerine getirmeniz gereken bir şeydir. Bu isteğe bağlı bir şey değildir. Örneğin, çocuklarınızın aç kalmamasını sağlamak gibi bir sorumluluğunuz var. Ne olursa olsun, isterseniz işinizi kaybedin, bu sorumluluğunuzu yerine getirirsiniz. Çocuklarınız sizin için çok önemli olduğundan mı? Hayır. Bu bir sorumluluk olduğu için.

Verdiği sözde hiç durmayan ve sonra özür dileyip sorumluluğunu aldığı şeyin bu olmadığını söyleyen bir arkadaşım vardı. Sonunda sorumluluk kelimesini yanlış anladığını söyledim, çünkü sorumluluk, tanımı gereği yerine getirilmelidir. "Ontolojik açıdan sorumluluğu üstlendiğim bir şey gibi değil, kendi kişiliğim olarak kabul ediyorum," dedi.

Tam bu noktada oyunu terk etmiş oldu. Sorumluluk ontolojik ya da teorik bir şey değildir. Onları siz yaratırsınız. Siz oluşturursunuz. Sonra da yerine getirirsiniz. Kontrol tamamen sizdedir.

Daha önce birçok kez bana "sorumluluğunu aldığı" şeylerin gerçekleşmediğini söylemişti. "Lütfen (kendi iyiliğin için ve hayatının senin söylediğin gibi korkunç bir karmaşa olmaması için) bu söylediklerinin sorumluluk olmadığını anla. Onlar niyetlerdi. Umut ettiğin sonuçlardı, ama kesinlikle sorumluluğunu üstlendiğin şeyler değildi," dedim.

Bazı insanların hiçbir sorumluluğu yoktur, bazılarının da hayatta kalmak ve hapse düşmemek dışında çok az sorumluluğu vardır. Sorumluluklarınızı çok dikkatle seçip oluşturabilirsiniz, eğer bunlar birer sorumluluksa, yerine getirmeniz gerektiğini bilirsiniz.

Aynı arkadaşım bana, "Sorumluluklarımızın olduğu yerde birbirine rakip sorumluluklar ve orada bizden saklanan sorumluluklar olamaz mı? Örneğin ailemle vakit geçirme sorumluluğu yerine televizyon seyretme sorumluluğum olamaz mı?"

Televizyon seyretmeyi nasıl olur da bir sorumluluk olarak kabul edebilirsin? Bu bir niyet ya da bir seçenek olabilir. Ama sorumluluk önemli bir şeydir. Belki bir danışanınıza gece saat 10'da televizyonda kendisiyle yapılacak röportajı izleyeceğinize söz verdiniz. Bu bir sorumluluktur. Ama günün sonunda sadece televizyon izlemek? Bunun sorumlulukla bir ilgisi yok.

"Rakip sorumluluklar"a ne demeli peki?

Böyle sorumluluklar almayın. Eğer sorumluluklar rekabet halinde olacaksa, neden aynı cumartesi günü için hem bir projeyi bitirme hem de çocuklarımı hayvanat bahçesine götürme sorumluluğunu alayım ki? Böyle bir şey yapmam.

Sorumluluklar, bunları yerine getirmenizi zora sokacak ne tür engel çıkarsa çıksın, yine de yerine getirmeniz gereken şeylerdir. Sorumluluklar çok güçlüdür. Bunları kullanırken seçici olun.

Tıpkı bir alev makinesi gibi güçlüdürler. Bir alev makinesine sahip olmak gerekli değildir, ama bunun ne yapabileceğini bir kez gösterdiğinizde evinize izinsiz girmeye çalışacak olan kişiler için caydırıcı olacaktır.

Sorumluluklar da bunun gibidir.

Bölüm 41

Geçmişinizden pişmanlık duymak

Eskiden yaratıcı fikirlerim olurdu ve bunları hiç hayata geçiremezdim sonra da kendim için olumsuz kelimeler kullanır, kendimi yargılardım.

Bugün geçmişimden pişmanlık duymuyorum ve onu anlamaya bile çalışmıyorum. Geçmişte kalan davranış biçimlerini tanımlamanın ve hatalarımı, zayıflıklarımı belirlemenin çok fazla değeri yok, çünkü bunu yaparken içinde bulunduğum andaki fırsatı kaçırırım.

Şimdi nasıl olmak istiyorum? Başladığım şeyi bitirmek istiyor muyum? Bunu yapabilirim. Ama bunu yapmam gerekiyor. Bu da benim saldırgan halim. Çünkü en iyi savunma iyi bir saldırıdır.

Eğer birileri benim evime bir takım zarflar gönderip duruyorsa (geçmişte ödenmesi gereken faturalar) bunu her zaman bir oyuna çevirebilirim ve zarfları alıp onların kalesine şut çekebilirim. İşte, bu eğlenceli bir durum. Ben saldırıdayım.

Bir zamanlar bir alacaklıma her gün bir çek göndererek kafasını karıştırıp sahip olduğu anlayışı tamamen mahvettim! Her gün, acımasızca gönderdiğim çeklerle ilgilenerek savunmaya geçmelerini sağladım ve onları geri püskürttüm... Sonunda borcumu kapattım.

Yani siz onlara gidin. SALDIRIYA geçin. Bir alacaklı karşısında savunmaya geçmeyin yoksa bu bir oyun olmaktan çıkar. Zamanınızı iyi kullanmak mı istiyorsunuz? Bir oyun başlatın.

Bölüm 42

İyi robot ya da kötü robot?

Deneyimlerim bana gösterdi ki bir savaşçının zihninin işe odaklanmasının tek yolu benim için her gün kendime yeni bir gelecek yaratmak ve onu şimdi yaşama sorumluluğunu üstlenmek. Sorumluluğum her gün yenilenmeli, tazelenmeli ve yeniden yüklenmeli. Bu yapılmazsa, kendi başına kalıcı olamıyor.

İşte, o zaman kötü robot iyi robota dönüşüyor.

Ve "robot" kelimesini kendi kendime bir üst benliğim olduğunu hatırlatmak için kullanıyorum. En iyi halimdeyken, hayatım yolunda giderken, kötü robot olan alt benliğimi kontrol altında tutuyorum. Eğer bu alt benliğimin robot değil de duyguları olan, şefkatli bir "gerçek ben" kişiliği olduğunu düşünürsem o zaman hayatımı kafa karıştırıcı, egoya dayalı duygular yönetiyor.

Bu yüzden içine uyandığım dünyanın görüntüsünü kendimce dönüştürmeliyim.

Her iki robotu da benim kontrol ettiğimi hatırlamalıyım. Ve gerçek ben, yalnızca daha yüksek, bilge ve "iyi" olan robottur. Bu da işleri daha eğlenceli bir hale getiriyor ve aksilikleri asla kişisel almamamı sağlıyor.

Bunu siz de yapabilirsiniz. Ayağa kalkıp kötü robotunuzun nasıl davrandığına bakabilir ve onu değiştirebilirsiniz.

Bu zaten yaratılan bir şey olduğuna göre neden hep istediğiniz ama henüz sorumluluğunu üstlenmediğiniz refahı size sağlayacak olan algıları oluşturmuyorsunuz?

Sizi tümüyle destekliyorum.

Bölüm 43

Güvende olmaya boş verin!

İşlevlerini yerine getiremeyen insanların birçoğu sadece güvende olmaya çalışıyorlar.

Başarısızlığınızın büyük bir kısmı güvende ve sağ salim olma isteğini yaratan abartılı bir içsel dürtüden kaynaklanıyor.

Belirsiz hayaller, umutlar ve istekler âleminde yaşamaktan vazgeçtiğinizde bu biter. Hayaller kâbuslara dönüşür ve böyle de olmalıdır. Kâbusların fonksiyonu sizi bir çocuk olmaktan çıkarıp büyümenizi sağlamaktır.

Ama eyleme geçmeyen beceriksiz hayaller kurmaya devam eder. Kâbuslardan sonra bile. Ama Zaman Savaşçısı kâbustan uyanır, yeni bir yaşamı planlar ve uygulamaya koyar.

Maurice Basset'in e-postalarının sonuna eklediği ve Goethe'dan yaptığı alıntıyı çok seviyorum: "Tehlikeli bir yaşamınız varsa, doğru yaşıyorsunuz demektir."

Yakın bir geçmişte arkadaşım Michael Weitz aynı şeyi söyleyen şu alıntıyı gönderdi:

Güvenliği unutun.

Korktuğunuz bölgede yaşayın.

Saygınlığınızdan vazgeçin.

Bırakın kötü tanısınlar.

Rumi

Şirketlere yurtiçindeki ve yurtdışındaki müşterilerle daha iyi iletişim kurmaları için verdiğim kurslardan önce, büyük psikiyatrist David Viscott'un risk ve gün boyu risk almaya istekli olma kavramlarını uzun uzadıya incelerim: saygınlığınızı ve egonuzu kaybetme riskini alın, yaratıcılık, iletişim kurma ve birinin yaşamında gerçek bir fark yaratma adına utancı göze alın.

Dr. Viscott şöyle diyor:

"Eğer risk alamazsanız büyüyemezsiniz.

Büyüyemezseniz olabileceğinizin en iyisi olamazsınız.

Olabileceğinizin en iyisi olamazsanız, mutlu olamazsınız.

Ve mutlu olamazsanız, neyin önemi kalır ki?".

Mutluluk ve risk alma arasındaki doğrudan bağlantıyı nasıl kurduğunu görüyorsunuz. Büyüme yolunda en önemli adımlarımızı çocukluğumuzda risk aldığımız, cesur davrandığımız, düştüğümüz ve kendimizi utanç verici durumlara soktuğumuzda atarız.

Daha sonra yetişkin olduğumuzda, alışkanlıklar, bağımlılıklar ediniriz, içinde saklanabileceğimiz güvenli alanlar buluruz ve ölüm yatağında hayatımızı gözden geçirmeye başlayana kadar da bunların farkına varmayız.

Daha tehlikeli bir hayat yaşamadığımız için ve daha fazla risk almadığımız için dövünürüz. Geleceğimde bir bakımevi ya da bir düşkünler evi görüyorum:

"Hemşire! 320 numaralı odadan gelen o gürültü de ne?"

"Yaşlı Chandler dövünüyor yine."

Bölüm 44

Amaç sizi değiştirir

İnsanlar dönüşüm yaşayabilir ya da kendilerini hangi seviyede uykuya bıraktılarsa orada sıkışıp kalabilirler. Bunu kendimle ve tanıdığım herkesle ilgili deneyimlerimden biliyorum.

Bir süre önce Phoenix'in Sky Harbor Havaalanı'nda, danışanlarımla çalışmak üzere Portland'a gitmek üzere beklerken, Ohio uçağını bekleyen Jim Manton ile karşılaştım. Çok iyi bir arkadaş ve iş danışmanı olan Jim'i görmekten mutlu olmuştum. İnsanlar sıkışıp kaldıklarında Jim onların dönüşümlerinin gerçekleşmesine yardımcı olur.

Geçmişte gelişmekte olan şirketlerde bir yönetici olarak elde ettiği büyük başarılar konusunda çok alçakgönüllü olan usta bir koçtur. Jim'in en güzel yanı, kendisinin de sürekli olarak dönüşüm içinde olmasıdır.

The Secret of Transitions (Dönüşümlerin Sırrı) adlı etkileyici kitabında şöyle diyor:

"Dönüşüm geçirebilmek için artık eskiden olmadığımız ve gelecekte olmamız gerekmeyen bir duruma girmemiz gerekir. Aradaki

boşlukta durmaya ve bir an için hiçbir şey olma riskini almaya istekli olmalıyız."

Gördüğüm en büyük dönüşümler insanlar artık parayla korkuyu, parayla "özdeğer"i ilişkilendirmekten vazgeçtiklerinde ve kıtlığa karşı silahlanıp zenginlik savaşını (bu içsel bir savaştır) sonsuza kadar kazandıklarında gerçekleşmiştir. Bunu yapmanın yüzlerce yolu vardır, ama birçok insan bunların hiçbirini yapmaz.

Kıtlığa karşı silahlanmaktan bahsetmişken, neden savaş zamanlarında intihar oranı düşer? Ve neden ekonomik kriz dönemlerinde artar? Bu yanıtlanması gereken çok önemli bir sorudur.

Nassim Nicholas Taleb 1987 yılında yaşanan büyük krizde Wall Street'te bir tüccardı. Şöyle yazmış: "Kaldırımda sersemlemiş halde duran insanlar vardı. Daha önce First Boston işlem odasında birkaç kişinin ağladığını görmüştüm. Tüm günü olayların tam ortasında, araba farlarına yakalanmış tavşanlar gibi ortalıkta koşuşturan şok içindeki insanlarla birlikte geçirdim. Eve gittiğimde kuzenim Alex beni arayıp bir komşusunun üst kattaki dairesinden atlayıp intihar ettiğini söyledi. Ürkütücü bile gelmedi bu. Lübnan gibiydi ama bir farkla: iki durumu da yaşadığım için ekonomik bir krizin savaştan daha moral bozucu olabilmesi bana çarpıcı gelmişti. (Maddi sorunların ve beraberinde getirdiği utancın bireyleri intihara sürükleyebileceğini, ama savaşın böyle bir duruma yol açmadığına dikkatinizi çekerim.)"

Taleb az bile söylemiş. Savaş insanları intihara sürüklemediği gibi intihar oranlarını düşürüyor bile.

Bu belki de amaç sahibi olan bir bireye dönüşmekle ilgilidir. Ve belki de savaşçı olmak böyle bir şeydir.

Bölüm 45

Yeni ve güzel bir şey üretin

Her yeni güne, hayatın ne kadar muazzam ve neşeli olması gerektiğini unutma ihtimalime karşı, yıllar içinde biriktirdiğim ilham verici yazıları okuyarak ve alıştırmalar yaparak başlarım. Buna "yaşam" denmesinin bir sebebi var.

Yaşama "çok fazla kızmadan ve moralini bozmadan idare etmek" demiyorlar. Yeni doğmuş bir bebeği kucağınıza aldığınızda gördüğünüz bu değildir. Gördüğünüz şey yaşamdır.

Mutlu olmak ve yaptığımız şeyde çok iyi olmak için doğduk. Sonra buna hikâyeler ve olumsuz inançlar ekliyoruz ve her şey rayından çıkıyor. Ama Zaman Savaşçısı sabah okuduklarıyla her şeyi anında rayına oturtacaktır. Benim sabah okuduklarıma geri dönelim. Bugün karşıma çıkan şu:

Gurur duyacağı belirli bir kapasitesi olmayan, üretecek bir şeylere gebe olmayan, yeni ve güzel bir şey yaratamayan ve varoluşu zenginleştirmeyen bir tek insan bile gelmez bu dünyaya. Bu dünyaya bomboş gelen tek bir insan bile yoktur.

Osho

Bölüm 46

Sorununuz zaman yönetimi değil

"Zaman yönetimiyle ilgili büyük bir sorunum var," dediğinizde ilk amacım size daha iyi ipuçları vermek ya da yöntemler göstermek değildir, çünkü konu aslında bu değildir.

Zaman yönetimi sorununuzun *altında ne yattığını* bulmak isterim.

Çünkü netleşmiş bir amacınız varsa –diyelim ki amacınız havaalanına gidip New York'a uçmak– zaman yönetimi konusunda bir sıkıntınız olmaz.

Kapıdan çıkıp havaalanına doğru yola çıkmak üzere arabanıza binerken biri size, "Biraz vaktin var mı? Konuşmak istediğim önemli birkaç şey var," derse yanıtınız kısaca, "Şu anda hiç vaktim yok. Havaalanına gidiyorum." olur.

O anda siz bir savaşçısınız. Hayır diyebiliyorsunuz.

Bunu sebebi bir amacınızın olması.

Arabanıza biner, havaalanına gidersiniz ve belki o kişiyle daha sonra görüşmek için bir randevu ayarlarsınız.

Zamanınızı yönetmekle ilgili hiçbir sorununuz yoktur! Bunun nedeni belirli bir işinizin olması. Bir sorumluluğunuz var. Sorumluluğu olan insanların zaman yönetimi ile ilgili sorunları olmaz, çünkü neye evet neye hayır diyeceklerini bilirler.

Her zaman uçağıma yetişmek için havaalanına zamanında gitme sorumluluğum var. Telefon çalar ve biri bana, "Maurice seninle görüşmek istiyor," derse, "Onu New York'a varınca arayacağımı söyle," derim. Ve başka biri, "Bir dakikanız var mı? Sizinle konuşmayı çok isterim," derse, "Kusura bakmayın hiç vaktim yok, havaalanına gidiyorum," derim.

Yani beni yönlendiren net bir amacım varsa, zaman yönetimi asla sorun olmaz. Arabam bozulsa bile havaalanına gidebilmek için hemen bir taksiye binerim. New York'a gitmeme hiçbir şey engel olamaz.

Keşke her gün böyle yaşayabilsem!

O zaman asla zaman yönetimi sorunum olmaz, çünkü amacıma o kadar odaklanırım ki ne zaman "evet" ne zaman "hayır" diyeceğimi hep bilirim.

Sorun, birey sabah uyanıp yataktan kalktığında, yarı uykulu bir biçimde hiçbir amaç ya da görev duygusu olmadan günün "talepleri" ile karşılaştığında başlar. O gün New York'a gidemez.

Bu insanların yapacakları bir işleri ve temel bir amaçları yoktur. Bu yüzden biri ofislerine kafasını uzatıp, "Biraz vaktim var mı?" diye sorduğunda yanıt her zaman evet olur. Neden hayır desinler ki? Bu pek hoş olmaz.

Bu yüzden herkese dediğim gibi buna da evet diyorum, her e-postaya bakıyorum, her telefona bakıyorum. Kısa sürede yapmam

gerektiğini bildiğim işte geri kalıyorum ve sonra gün bittiğinde aslında zaman yönetimi konusunda sorunum olmadığı halde var zannediyorum. Görevle ilgili sorunum var.

Bir süre sonra ortalıkta dolanıp insanlara, "Çok işim var ama hepsini yapacak zamanım yok," diyorum. Ama aslında bu doğru değil. Gerçek belirli bir yönde gitmiyor olmam.

"Zaman yönetimi sorunu" yaşayan kişilerle çalıştığımda bununla başa çıkmak için yaratmaya çalıştığımız ilk şey cesaret.

Eksik olan her zaman cesaret – göreve odaklanmak için cesur ve güçlü olma becerisi. New York'a gidiyoruz.

Bölüm 47

Ölçülen iş tamamlanır

İnsanlar bana sık sık nasıl bu kadar çok kitap yazabildiğimi soruyorlar. Yazmaya kırk dokuz yaşımda başladım, ama yine de otuz kitabım var şimdi.

Konu bir işi yapmayı ya da yapmamayı seçmek.

Sadece "ilham geldiğinde" çalışacak olsam, çalışmalarım güvenilir olmaz ve bir sorumluluk taşımaz. Bir yetişkinin eylemi olmaz. Sürekli bir şeylere karar vermeye çalışan bir çocuğa benzerim.

Üretkenlikle ilgili sorunum sadece disiplinsiz olduğumda ortaya çıkıyor. Çünkü o zaman her gün uyanıp *canım bunu yapmak istiyor mu* diye *karar vermeye çalışıyorum*. Bu da uyanıp, biletim ve uçakta bir yerim olmasına rağmen, canım New York'a gitmek istiyor mu istemiyor mu diye karar vermeye çalışmak gibi bir şey.

Bu New York örneği, sizin için duygular dünyasından çıkarıp, robot sorumluluğu dünyasına sokacak kadar önemli olan her konuya uygulanabilir.

Bir dönem satış ortalamaları vasat olan bir grup satış elemanı ile çalışmak için anlaşma yapmıştım. Satış ofislerine ilk girdiğimde

etrafıma bakındım ve duvarlarda hiçbir şey göremedim. Duvarlardan birinde beyaz bir yazı tahtası vardı ama üzerine sadece tatil tarihleri yazılmıştı!

Satış müdürüne döndüm ve "Emin olduğum tek şey var," dedim, o bana anlamaz gözlerle bakarken: "Tatile çıkılacak ve burada belirtilen tarihlerde çıkılacak."

Ne demek istediğimi sordu ve bu işyerinde eksik olan en önemli şeyin bir İLAN PANOSU olduğunu söyledim. Kim ne satıyor? Takımı kim yönetiyor? Kim ikinci durumda? Haftanın en başarılı elemanı kim? Ayın en başarılı elemanı kim?

İlan tahtasını astığımızda satışlar arttı.

Bu, kan kaybetmekte olan bir şirkete gidip konferans odasının tüm duvarlarına kocaman ilan panoları asarak neredeyse bir gecede moralleri ve satışları artıran kendi koçum Steve Harrison'da öğrendiğim bir şeydi. Tüm satış hareketlerinin ve sonuçlarının günlük olarak değerlendirmesini ve ölçümünü yapıyorlardı.

Ölçülen iş tamamlanır.

Bölüm 48

Korku unsuru

Eskiden gerçekleştirmek istediğim eyleme başlamadan önce her türlü kişisel gelişim çalışmalarını yapmam ve cesaret düzeyimi artırmam gerektiğini düşünürdüm.

Bu çok yanlış!

Büyük bir projeye başlamadan önce ihtiyacım olan şey cesaret değil. Sadece bir sistem gerekiyor. Ve her iyi sistem biraz sorumluluk içeriyor.

Eğer bir halter yarışmasına katılacaksam, antrenmanlarımda yanımda ağırlıkları kaldırmamı sağlayacak, sonuçları tutacak ve beni izleyecek birinin olmasını isterim. İhtiyacım olan budur. Tüm atletlerin ihtiyacı budur. Kobe Bryant son eleme maçından önce, antrenman bittikten sonra daha önce yapmadığı ve tek başına yapamayacağını düşündüğü bazı şeyleri yaparken kendisini yönlendirmesi için bir koç tuttu (fazladan bir koç daha).

(Zaten inanılmaz bir çalışma anlayışı olduğu söylenmesine rağmen bunu yaptı.)

Yani *sonuç* daha önemliydi, *başkalarının ne düşüneceği* değil. Bazı insanlar yardım isterlerse bunun dışarıdan nasıl görüneceğini düşünürler. Başkaları benim hakkımda ne düşünür? Bu düşünce sonuçtan daha önemli bir duruma geliyor.

Kendi kendimi disipline sokamıyormuşum gibi görünür mü? Kendi başıma yapmaktan korktuğumu düşünürler mi?

Eğer bir sonuç elde etmek istiyorsanız, sizi bu sonuca götürecek bir yol bulursunuz. *Herhangi bir şeyin* dışarıdan nasıl göründüğü umurunuzda olmaz.

Yani bir sonuç alamıyorsam bu aslında benim bir sonuç almayı gerçekten istememden kaynaklanıyordur. Pazarlama için yeterince arama yapmıyorsam (örneğin) bu benim *gerçekten pazarlama için arama yapmak istemediğimi* gösterir. Bu kadar. Hepsi bu.

Bu pazarlama için arama yapmaktan korktuğum anlamına gelmez. Konu bu değil! Yapmak isteyip de korktuğum birçok şey var, ama bunları yine de yapıyorum. Sadece sonucu istemiyorum.

Her zaman bilmek istediğim konu bir şeyi gerçekten isteyip istemediğim. Bunu gerçekten istiyor muyum? Eğer istiyorsam, bunun ne garantisi var? Asıl yaratıcı soru bu.

Şu andan ayın sonuna kadar beş tane resim yapmak istiyorsam bunu yapabileceğimin ne garantisi var? Bunu garantileyecek bir şeyler yapabilirim. Resim galerisine beş resim için söz verebilirim, onlardan avans alırım ve böylece dönüşü olmaz ya da her gün gelip ilerlememi kaydedecek birini işe alabilirim. Kim bilir? Ama bir şekilde bunu yapmayı garantilerim.

Bir koçum var ve yaşamım boyu da çeşitli koçlarla çalıştım. Benim için yolunda gitmeyen bir şey olduğunda bunun aslında be-

nim kişiliğimdeki bir eksiklikten kaynaklanmadığını ya da ailemin bana öğretmediği bir şey yüzünden olmadığını biliyordum. Böyle düşünmesem, bu konuya bir yıl boyunca takılır kalırdım. Eksik olan her zaman bir garantiydi.

Bir dönem pazarlama için yeterince arama yapamıyordum ve hipnoterapist olan yakın bir arkadaşıma gidip benden hesap sormanı istiyorum dedim. Her gün sana bir e-posta atıp kaç arama yaptığımı bildireceğim ve ayda bir konuşmamızı istiyorum. Sen benim performansımla ilgili konuşacaksın. Kendime yeni bir sorumluluk seviyesi belirlemiştim. Bundan kaçmayı imkânsız bir hale getirdim. *Sonuçları* kendi hatalarımı anlamak istediğimden daha çok istiyordum.

Çevrenizde size performans koçluğu yapmaya istekli olacak, ne yapmak istediğinizi anlamak için sizinle birlikte çalışacak ve sizi bundan sorumlu tutmayı kabul edecek birini bulun.

Bölüm 49

Erteleme sorunumun üstesinden gelebilmek için neler yapmalıyım?

Ertelediğiniz şeyleri yapın. Ben öyle yapardım.

Ertelediğiniz üç işin listesini çıkarın. Bu üç işi yapın. Bu üç iş atacağınız ilk üç adımdır. Her zaman işe yaraması garanti olan adımlar istiyorsanız bunu yapın.

Bunları neden daha önce yapmadınız? Bu sizi neden ilgilendiriyor? Sebebin korku ya da tembellik olması veya babanızın bunu size öğretmemiş olması umurumda değil. Sarmal nebulanızın sağ tarafındaki bir DNA dengesizliği olması da umurumda değil.

Bunların hiçbiri umurumda değil.

Eğer erteliyorsanız, ertelediğiniz şeyi *yapın*. Çok basit bir tedavi bu ve insanların yapmak istediği en son şey çünkü aslında ertelemenin tedavisini gerçekten istemiyorlar. Kendilerinde işleri ertelemelerine sebep olan gizemli bir psikoz fay hattı olduğunun ortaya çıkmasını ve sonra da erteledikleri şeyi yapmak yerine bu fay hattını incelemek istiyorlar (bu yıllarca sürecek olsa da).

Emerson bu konuda birçok mükemmel makale yazmıştır ve söylediği şeylerden biri de şudur: "İşinizi yapın ve güçlenin." Bu birçok insanın inandığı şeyin tam tersidir. "Bunu yapacak gücüm yok! Benim sorunum da bu. BU İŞİ YAPACAK irademve enerjim yok!" diye düşünürler.

Tamam o zaman, çimenleri biçmeyi ya da evin girişindeki karları küremeyi erteliyorsanız, gidip yapın bunu. Sonra tekrar yapın ve bir daha yapın. Sizi temin ederim erteleme duygusu yok olacaktır.

Çok şiirsel bir dille yazdığı otobiyografisi *Speak, Memory*'de[1] Vladimir Nabokov kendi yaşam deneyimlerini anlatıyor. Gerçek ruhsal aydınlanmanın pasif, hülyalı bir durumdayken değil, en yoğun eylem sırasında gerçekleştiğini fark etmiş. İnsanlar bir biçimde önsezilerin kaynağının pasiflik ve sükûnet olduğunu düşünürler. Ama Nabokov hayır diyor, "Kesinlikle o durumdayken değil –rüyalarda değil–, insanlığın kendi sınırlarının ötesine bir bakış atabilmesi tamamen uyanık bir durumdayken, yoğun sevinç ve başarı anlarında ve bilincin en yüksek seviyesindeyken mümkündür."

1 Türkçesi: *Konuş, Hafıza*; çev: Yiğit Yavuz, İletişim Yayınları, İstanbul, 2011. (ç.n.)

Bölüm 50

Zaman Savaşçısı işini kaybederse ne yapar?

İnsanların yeni bir iş bulmaları genellikle çok uzun sürer. İşlerini kaybetmekle ilişkilendirdikleri duyguların, hayali "yıkım"ın ve tüm o geleneksel histerinin yeni bir iş ararken zamanı etkin kullanma becerilerini mahvetmesine izin verirler.

Bir iş, bir anlaşma ya da bir terfi istiyorsam bunu süratle yapmayı tercih ederim, çünkü böylelikle bir belirsizlik içinde debelenip durmam. Daha güçlü bir Zaman Savaşçısı olmak isterim, daha zayıf değil. Ve sadece herhangi bir yerde çalışmıyor olmam savaşçı yaklaşımımı askıya almam gerektiği anlamına gelmez.

Yeni bir işe girmenin en hızlı yolu beklenmedik durum ilkesinden geçer. Her zaman beklenmeyeni yapmak isterim, bekleneni değil.

İnsanlar bir iş görüşmesi yaparlar ve sonra beklenen neyse onu öngörmeye çalışırlar. Potansiyel işverenim bir teşekkür notu bekliyor mudur? Ya da işi takip ettiğimi göstermek için aramamı? Onlara teşekkür etmek için ne kadar beklemeliyim? Sonra bekleneni yapmaya çalışırlar. Ve bunda hiçbir heves, yaratıcılık ya da neşe yoktur.

Kimi işe alacağına karar vermeye çalışan kişiyi düşünün bir de. Görüştükleri herkes bekleneni yaparsa, kimi işe alacağına nasıl karar verecekler? Özel bir insan olduğunuzu nasıl bilecekler? İşe başvurmuş olan diğer bütün insanlardan farklı olduğunuzu nasıl anlayacaklar?

Başvurduğunuz işi gerçekten istiyorsanız sıradışı şeyler yapın. Bir tane değil, üç tane teşekkür notu yollayın. Yapılabilecek çılgınca şeyler düşünün. Beklemedikleri şeyler neler olabilir onları düşünün, çünkü sizi işe alacak kişinin anlamakta en çok zorlanacağı şey bu işi gerçekten ne kadar istediğinizdir. Ne kadar hevesli olduğunuzu göstermediğiniz sürece onların bunu anlamasının bir yolu yoktur.

Onlara çok çarpıcı bir biçimde bu işi diğer adayların istediğinden ne kadar fazla istediğinizi gösterin. İş ararken çılgınca şeyler yaptım – niteliklerimin hiçbir açıdan kesinlikle yeterli olmadığı ve beni işe almalarının mümkün olmadığının söylendiği işlere girdim. O zaman beni işe almamalarının bir hata olacağını gösteren öylesine sıradışı şeyler yaptım ki beni işe aldılar. Yeterli "niteliğim" yoktu, bu yüzden kendimi daha nitelikli bir hale soktum. Savaşçının yoludur bu. Bunun dışında herhangi bir tavır beni hayatımın en olmadık zamanında bir kurban kimliğine sokar.

Bölüm 51

Hayatta sıkıcı bir şey yoktur

Bir Zaman Savaşçısı tüm günü dolduran sıkıcı şeylerle nasıl başa çıkar? Faturaları ödemek, çamaşırları yıkamak, ortalığı toparlamak, evdeki hayvanla ilgilenmek gibi birçok şeyle nasıl baş eder?

Bir savaşçı küçük işleri büyük bir etkinlikle halleder. Yaratıcılıkla, espriyle ve sevgiyle yapar.

Bulaşıkları yıkarken şarkı söyler ve faturaları öderken bunun tadını çıkarır (faturaları ödeyecek kadar parasının olmasının ne kadar güzel olduğunu gerçekten anlamıştır). Sıkıcı diye bir sınıflama yapacağına her şeyi ağırdan alıp tadını çıkarır.

Kafamdaki "sıkıcı" sınıflandırmasını harekete geçirirsem gün geçmek bilmeyecektir. Günüm zor işlerle dolu olacak, kendimi sıkıntılı ve tükenmiş hissedeceğim. Ayaklarımı sürüyerek bütün bunları nasıl yapacağımı düşüneceğim.

Neyin sıkıcı olduğuna karar vermek bana kalmış. Tamamen benim kontrolümde. Herhangi bir işi istediğim herhangi bir şekilde yapabilirim ve bunu istediğim kadar eğlenceli bir hale sokabilirim.

Bölüm 52

Bağımsız çalışan savaşçı

Kendi başımıza olduğumuzda, bağımsız çalışmaya yeni başladığımızda, sadece kendimize hesap verdiğimizde bu genellikle sistem için bir şok etkisi yaratır.

Çünkü başkaları için çalıştığımız zaman, günü onların yönetmesine izin veririz. Nereye gitmemizi isterlerse oraya gideriz. Bizi yönetirler ve biz de istemeden o yapılanmanın içinde iyi iş çıkarırız.

Ama şimdi bağımsız çalıştığımıza göre konu farklıdır. Ne yapacağımızı bilemeyiz. Ve yaratıcı insanların bir tür yapılanmaya gereksinimleri vardır. Tabii, eğer üretken günler yaşamak istiyorlarsa.

Bir çalışma programı yapmadan bir kitap yazarsam gerçekten kâbus gibi oluyor ve düzgün iş çıkmıyor. Teslim tarihinin sonuna geldiğimde fazla mesai yapmak zorunda kalıyorum. Sonunda iyi bir iş çıkmıyor ve yaratıcı bir yazı olmuyor.

Çelişkili bir durum gibi gözükse de, en büyük yaratıcılık, kendiniz için geliştirdiğiniz mümkün olan en sıkı plan dâhilinde çalışınca gerçekleşiyor.

Kendinizi bir programa sokmak için yapacağınız her şey yaratıcılığı artırıyor. Doğaçlama yapmanızı engelleyeceğinizi düşünseniz de öyle olmuyor. Suni bir yapılanmanın bu kadar işe yaraması inanılmaz bir şey. Eyleme geçmeye zorluyor. Hayatın tüm alanlarında işe yarıyor. Bu toplantıya gitmeyi canım hiç istemiyor... Şu aile toplantısına gitmeyi hiç istemiyorum... Gözümü korkutuyor. Ama sonra oraya gittiğimde çok güzel vakit geçiririm.

O yüzden sadece eyleme geçin. Çünkü takvim olarak adlandırdığım bu yapılanmanın içinde yer alıyor.

Şu anda canım ne yapmak istiyor? Hafta içi herhangi bir iş gününde kendime sorabileceğim en kötü soru bu.

Hafta sonu için iyi bir soru. "Canım ne yapmak istiyor? Biraz maç izlerim, gitar çalarım." Bunda bir sorun yok, ama bir iş gününde canım ne istiyor sorusu kendime sorabileceğim en kötü soru. En iyi sorularsa şunlar: "Ne üretmek istiyorum?" ve "Nasıl bir yapılanma bunu garanti eder?"

Bölüm 53

Ertelemeyi sevmek

Bazı insanların her şeyi son dakikada yapmaktan hoşlandıklarını unutmayın.

Herhangi bir şeyi yapmak için son dakikaya kadar bekleyen danışanlarım genellikle kendilerini bu konuda eleştirirler. Ama neden? Bazı insanlar bundan hoşlanır! Bunu kötülemeniz gerekmez. Eğer istemiyorsanız buna olumsuz bir etiket yapıştırmanıza gerek yok.

Ben de işleri son dakikada bitirmekten hoşlanıyorum. Bu çok hoşuma gidiyor. Bence çok eğlenceli. Bu meydan okumayı seviyorum. Bu oyunu seviyorum.

Bir gazetede çalıştığım günleri hatırlıyorum. (Gazetenin ne olduğunu hatırlıyor musunuz?) İşi son teslim etme tarihimiz belliydi ve belli bir saatte baskıya girerdik, ama son anda bir flaş haber olurdu ve benim makalemi o akşam saat 11'de isterlerdi. Bunu çok severdim. Adrenalinin yükselmesi harikaydı. Üniversitede okurken de aynı şeyi yapardım – o zaman şu soruyu sorardım: "Sınava bir haftadan çok vakit varken o kitabı neden şimdi okuyayım?"

Bu şekilde ders çalışmak çok hoşuma giderdi. Eğer istemiyorsam, bunu yanlış olarak kabul etmem gerekmiyor. "Evet, bu hoşu-

ma gidiyor. Hayatı bu şekilde yaşıyorum. Son dakikaya iş yetiştirme telaşını seviyorum."

Son yazdığım kitaplardan biri için yayıncı, "Bittiği zaman bize haber ver. Bu kitabın yayını için belli bir tarih yok. Rahatına bak. Sadece bitince bize haber ver," dedi.

Yani dış bir baskı yoktu, ama bunu sevmiyorum. Bu yüzden, "Size bitmiş metni şu tarihte teslim edeceğim," deyip bir tarih belirledim. Kitabı yazma sürecinde yapacağım işler için birçok tarih belirleyip her şeyi son dakikada yaptım ve bundan çok zevk aldım. İnsanlar yaptıkları her şey için hemen olumsuz bir yorum yapıyorlar (ve bence bu çocukluktan geliyor). Her şeyi erteliyorum... Düzenli değilim... Ama böyle düşünerek enerji kaybediyorlar. Olumsuz bir ruh haline giriyorlar ve artık canları hiçbir şey yapmak istemiyor. Bu yokuş aşağı giden bir yol.

Neden, "Her şeyi son dakikada yapmayı seviyorum, adrenalini seviyorum... Ben böyle çalışırım. Bana göre bir işiniz var mı?" demeyelim?

Hiç kimse takımına maçı kazandıran golü uzatmalarda atan oyuncuyu eleştirmez. "Golü erteledi! Golü normal sürede atmalıydı!" demez hiç kimse.

Bölüm 54

Neyin acil olduğunu siz belirleyebilirsiniz

İnsanlar bana sık sık sadece acil olan işleri yaptıkları ve önemli olan işlere hiç başlayamadıkları için kendilerine kızdıklarını söylüyorlar.

Ama bir şeyi unutuyorlar. Ne zaman isterlerse acil olanın ne olduğuna kendileri karar verebilirler.

Sorun, acil olanın ne olduğuna ben karar veremem diye düşündüğümde ortaya çıkıyor. Buna hakkım yok. Neyin acil olduğu konusunda son sözü söyleyecek yetkili ben değilim. Buna başkaları karar verir. Başka insanların talepleri belirleyicidir.

Eğer birinin bir belgeye belirli bir saatte ihtiyacı varsa bu "acil" iş sınıfına girer, çünkü talep bir başkasından gelmektedir. Eğer benim yapılması gereken önemli bir işim varsa bu acil sayılmaz, çünkü benimle ilgili bir konudur ve sadece benim için önemlidir.

Bu sistemdeki zayıflığı görebiliyor musunuz?

Bu şekilde yaşadığımda öncelikleriın tersine dönmüştür.

Diyelim ki bir arkadaşıma doğum günü için bir şiir yazmak istiyorum ve bu benim için önemli, bu yüzden de bu işi acil olarak belirliyorum. Bunu bugün yapmaya karar veriyorum. Bu şiir yazılana kadar ne telefonlara yanıt vereceğim ne de bilgisayarın başına oturacağım, çünkü benim önceliğim bu şiiri yazmak.

Başka biri için bu acil bir iş mi? Kimin umurunda? Eğer kendi gerçeğimi yaşıyorsam, başkalarının şu anda bir önemi yok. Bu işle karşılaştırıldığında başkalarının bir önemi yok, çünkü kendi hayat hikâyemin yazarı benim. Benim hayatım isimli bu romanın yazarı benim ve bundan vazgeçmeyeceğim. Yazar ben değilmişim gibi yapmayacağım. ("Authentic"/gerçek, orijinal, özgün ve "author"/yazar kelimeleri aynı kökten türemiştir.)

Bir şeyin acil olup olmadığına karar verme hakkı benimdir. "ACİL"i yerine getirmezsem bunun her zaman birinin bana kızacağı dışarıdan gelen bir talep olması gerekmiyor.

Bu içimdeki yetişkinin yerine içimdeki çocuğun hayatımı yönetmesi demektir. Başkalarından korkan benim çocuksu yanımdır. Birçok insan günlük önceliklerini bir çocuğun bakış açısını kullanarak belirlerler: Şu işi şu tarihe kadar yapmazsam biri kızar mı?

Ama bir savaşçı acil kavramını yakalar ve onu stres yaratan bir şeyden yararlı bir şeye dönüştürür.

Bölüm 55

Bunalımın üstesinden gelmek

Sorununuz çok bunalmış olmanız değil. Sorununuz bunalmış olmakla ilgili hikâyenizle olan bağlantınız.

Gerçekten çok mu bunaldınız? Yoksa sadece öyle mi hissediyorsunuz? Son beş gününüze iyice yakından bir bakalım. Herhangi bir saati çekip alalım oradan. Şu "bunalmışlığa" bir bakalım ve gerçekten orada mı görelim.

Bu çekip aldığımız saatte hiç de bunalmış değilsiniz, öyle değil mi? O belirli saatte böyle bir şey yok. Ama hikâyenize bakılırsa öyle olmalı.

Bu hikâyeden vazgeçin. Farklı bir hikâye anlatabilirsiniz. Şunu deneyin: "Yapacak sadece tek bir işim var! Özgürüm. O da şu anda yaptığım iş."

Bölüm 56

İrade gücü mü yoksa başlamayı seçmek mi?

Başlayın – başlamak işi yarılamaktır; yarısı kalsın;
sonra tekrar başlayın, işi bitirmiş olacaksınız.

Marcus Aurelius

İrade gücü olmayan hiç kimse görmedim. İnsanların isteyebilecekleri ya da ihtiyaç duyabilecekleri kadar iradeleri vardır. Her zaman içlerinde bir yerlerde harekete geçirilmeyi bekliyordur. Çocukların bile neredeyse sonsuz irade gücü vardır.

Bu yüzden asıl eksik olan seçimdir. İşi yapmayı seçmek. Diyelim ki yarına kadar bitirmek üzere kendi kendime söz verdiğim sıkıcı yasal işlerim var ve bunları yapmadığımı fark ediyorum.

Bunları yapmamamın nedeni irade eksikliği değildir.

Bunları yapmamamın nedeni işe başlamayı henüz seçmemiş olmamdır.

İş yapma denen oyuna henüz başlamamışımdır. Koşulları oluşturup işe başlamak için kendimle konuşmamışımdır. Kendime.

"Bunu yapacağım," dediğimde (ve bunun hemen sonrasında herhangi bir eyleme geçtiğimde) ihtiyacım olan tüm irade gücüne sahibim demektir.

Eksik olan hiçbir zaman irade gücü değildi.

Eksik olan işi başlatmak için *harekete geçmememdi*. Konuya girip başlatmak için verilecek basit bir karar. Eksik olan buydu.

İrade, işe başlamaya karar verdiğinizde her an harekete geçirebileceğiniz bir güçtür. Sonuç olarak, markete gitmeye karar verdiğimde başka hiçbir şeyin önemi yoktur. Yorgun olabilirim, ama bunun bir önemi kalmaz. İki gündür uyumuyor olabilirim, ama artık önemi yoktur. Koşullar ne olursa olsun, markete gitmeye karar verdiğimde markete giderim, çünkü irade gücümü bunu yapmak üzere otomatik olarak hizmete sokmuşumdur. Net olarak verdiğim herhangi bir kararın ardından sonsuz irade gücü gelir.

Hayattaki asıl konu yaptığım seçimlerdir.

Öyleyse neden her şey iradeyle ilgili olsun istiyorum? Neden eylemsizliğimi içimde olmayan bir şeyle ilişkilendirmek istiyorum? Yanıt şu: İlk adımı atmaktansa kendimde bir kusur bulup bunu tanımlamayı tercih ediyorum. Günü hata ve eksiklikleri tanımlayarak geçirmek yaşamanın daha kolay ve yumuşak bir şekli değil mi?

Birçok insan popüler bir hikâyeyi benimsemiştir: "Ben fazla iradesi olmayan, her şeyi erteleyen biriyim." Tamam, o zaman oyun bitti. Şansınız kalmadı. Hayatta istediğiniz hiçbir şeyi elde edemeyeceksiniz. Hiçbir zaman başarılı olamayacaksınız. Çünkü bunları gerçekleştirmek için gereken temel özelliklere sahip olmadığınızı düşünüyorsunuz.

En kolay kaçış yolu bu, ama bunların hepsi bir akıl oyunu. Neden bu oyundan çıkmak istiyorsunuz? Bu oyunu neden kazanmayasınız ki?

Yapmadığınız şey her neyse, unutmayın ki bunu yapmamayı *seçiyorsunuz*. Sizde bir kusur yok. Bunun tam tersi var. Kusur yerine gücünüz var. Seçme gücünüz. Yapmayı da seçseniz, yapmamayı da seçseniz güç aynı güç. Her zaman güç. Sizde bir tuhaflık yok. Bir zayıflığınız yok. İrade gücünüzde bir noksanlık yok. Erteleme geni diye bir şey yok. Bu her zaman bilinçli bir seçim.

Diyelim ki markete kadar yürümeye karar verdim ve market iki mil ötede. Bir kez yürümeye karar verdiğimde, ayakkabılarımı giyer kapıdan çıkarım. Markete ulaşmak mı? Hiç sorun değil. Markete gitmek üzere yola çıkmak mı? Olabilecek tek sorun bu.

Bölüm 57

Ya ne yapmam gerektiğini bilmiyorsam?

Priscilla adında bir danışanım gelip bana, "Zamanımı yönetebilmek için ne yapmam gerekiyor?" diye sordu.

"Zamanını neden yönetmek istiyorsun?" diye sordum.

Priscilla şaşkına döndü. Sonra, "Zaman yönetimi önemli değil mi? Her zaman? Sadece ne yapmam gerektiğini bilmiyorum," dedi.

İlk önce amacının ne olduğunu saptamasını istedim. Yeterince güçlü bir amaç olduğunda zaman kendi kendini yönetir. Daha önce konuştuğumuz New York yolculuğu gibi.

Bir kez amacını bulduğunda, sorunun kalan kısmıyla ilgilenebiliriz: Ne yapmam gerekiyor?

Bu soruyu sormaktan vazgeçmesini isterdim. Hayatının "yapması gereken" şeyleri içermesini istemesi konusunda her zaman dikkatli olmasını isterdim. Bu hiç de tatminkâr olmayan bir hayat süreceğini konusunda büyük bir uyarıdır.

Zihninizin bazı şeyleri "yapması gerektiği"ni düşünmesi sizi birilerine bağımlı olduğunuz çocukluğunuza geri götürür. Bu sizi hiçbir gücünüzün olmadığı çocuksu bir dünyaya gönderir.

Şimdi *gerekenlerin* dünyasındasınız. Yapılması Gerekenler Gezegeni! O gezegende siz çocuksunuz ve dünyanın geri kalanı yetişkinlerden oluşuyor. Burası yapmanız gerekenlerin ne olduğunu öğrenmeye çalışarak tüm zamanınızı boşa harcadığınız yer.

Ne yapmam gerekiyor sorusunun temelinde sizin hiçbir yaratıcılığınız ya da gücünüz olmadığı ve bu yüzden hiçbir seçim yapamayacağınız düşüncesi yatıyor.

Gelin bunu tersine çevirelim.

"Ne yapmam gerekiyor?" diye sormak yerine kendinize, "Ne yapmak **istiyorum**?" diye sormaya ne dersiniz?

Bölüm 58

Ya işler kötü giderse?

Kafanızı karıştırması muhtemel günler de olacaktır.

(Aslında kafanızı karıştıran yalnızca sizin düşünme biçiminizdir, ama diyelim ki böyle günler var. Annenizin bile böyle günler olacağını söylediğini kabul etmeliyiz.)

Tüm gününüzü planladınız ve bilgisayarınız çöktü. Şimdi bu sorunu çözmek için saatler harcıyorsunuz ve bu yüzden diğer tüm işlerde geri kalıyorsunuz.

Sonra arabanız bozuluyor, yine bununla ilgilenmek zorunda kalıyorsunuz ve yapılması gerekenleri yapamıyorsunuz, bu yüzden de boşa kürek çektiğinizi, işlerden geri kaldığınızı hissediyorsunuz. Bu geri kalmışlık duygusuyla nasıl başa çıkacaksınız?

Kendinizi geride kalmış hissetmenize gerek yok.

Geçen gün bir danışanımla bir görüşme ayarlamıştım. Önemli bir görüşmeydi. Ama midemi çok kötü üşütmüştüm ve gerçekten evden çıkacak durumda değildim. Bu yüzden danışanımı aradım ve yeni bir tarih belirledik.

İşimden geri kaldım değil mi? Çünkü yeni bir tarih belirlemem gerekti. Bu görüşmeyi zamanında yapamadım ve elbette geri kaldım!

Ama kendimi geri kalmış gibi hissetmek zorunda mıyım? "Geride kalma"nın sadece seçime dayalı bir kavram olduğunu hatırlarsam, hayır. Bu kavramı kabul edersem o zaman "geride kalmışlık" bir duyguya dönüşecektir. Bu duygu ise daha ileride olmam gerektiğini söyleyen bir düşünceden kaynaklanır. Ama bu inanmayı seçtiğim geçici bir düşüncedir. Buna inanmak zorunda değilim.

O zaman hayat böyle bir şey deyip her şeyi kabullensem? Bilgisayarlar çöker, mide üşütülebilir, arabalar bozulur, uçaklar rötar yapar, çocuk hastalanır ve gidip onu okuldan almam gerekir. Hayat böyle bir şey ve bunu çok seviyorum. Her şeye uyum gösterebilirim.

Asla geri kalmam. Asla öne geçmem. Burada ve şimdi, doğrusal olmayan bir zamanda mutluyum.

"Geride" ve "ileride" kavramlarının ikisi de doğrusal bir hayat gerektirir. Uzun bir mezuranın gözünden hayata bakmaktır bu. Ya da bir tenyanın. Böyle bir yaşamda fırsatlar yoktur. Sadece kimi zaman önde gidilen, genellikle geride kalınan sıkıcı, uzun bir yürüyüştür bu. Böyle yaşamayı kim ister?

Benim seçimim her zaman ya (1) yatay bir tenya çizgisinde yaşayıp peş peşe gelen lanet olası şeylerle yüzleşmek ya da (2) ayaklanıp kimi zaman "şimdi" olarak da bilinen saf, yaratıcı fırsatların dikey dünyasına girmektir.

Bölüm 59

Yaratıcı olmak demek B planınızın olması demektir

B planı çok yaratıcı bir şeydir. Bir B planınızın olması yetişkinlere yaraşır, çok olgun ve çok akıllıca bir şeydir. Benim her zaman bir B planım vardır.

(Ve bu arada, herkesin örnek alması gereken biriymişim gibi bir şeyi "her zaman" yaptığımı söylediğimde lütfen unutmayın ki bunların çoğunu gerçekleştirmek benim uzun yıllarımı aldı – çoğunuz benden daha gençsiniz ve benden çok öndesiniz. Benim gibi olmanız gerektiğini söyleyerek büyüklük taslamıyorum – bunları öğrenmek benim yıllarımı aldı! Ve siz bütün bunları hemen şimdi yapabilirsiniz. Bunları öğrenmenin yıllarınızı aldığını söylemek zorunda kalmazsınız insanlara. Bir saniyede öğrendiğinizi söyleyebilirsiniz.)

Bir şeyler ters gider de zamanımı yapmak istediğim şeylere ayıramazsam, bir B planım olması çok hoşuma gider. Küçük konularda bile. Gittiğim yerde her şeyin planlandığı gibi gitmeme ihtimaline karşı yanıma hep okuyacak fazladan bir kitap alırım. Arabamda her

zaman dinleyebileceğim bir şeyler vardır ve böylelikle trafik sıkışırsa canım sıkılmaz – dinleyip öğrenmek için iyi bir fırsata dönüşür bu sıkışıklık. Ya da dinleyip şarkı söylemek için bir fırsattır.

B planını bunlardan daha önemli konularda da kullanabilirsiniz. İşiniz gibi. İşverenleri ile ilgili endişeleri olan danışanlarım olduğunda, "Diğer işiniz ne? Bir sonraki işiniz? B planınız?" diye sorarım.

"Böyle bir şeye ihtiyacım olacağını düşünmemiştim," derler.

"İhtiyacınız" yoktur aslında, ama bir B planınız olduğunda hayat harika olur. Bir tarafta yaratmakta olduğunuz bir B planınız olduğunda hayattaki her şey için, "Bu ya da daha iyisi," denebilir.

Bölüm 60

Gelecek, zaman ve enerji tüketir

Size gelen hiç kimsenin daha iyi ve daha mutlu olmadan gitmesine izin vermeyin.

Rahibe Teresa

Rahibe Teresa sevgisiz yapılan işin kölelik olduğunu söylemiştir. Önemli olanın yaptığımız iş değil, bu işi ne kadar sevgiyle yaptığımızdır demiştir defalarca. Zihnimizi gelecekle meşgul etmenin bir hata olduğunu söylemiştir.

Gelecekle ilgili endişelerin her konuda sevgiyi yok ettiğini söylemiştir.

Şu andaki neşenin insanı güçlü kıldığı konusunda ısrar eden Rahibe Teresa'nın uzun ve olaylı hayatı hakkında yazılanları okumayı çok seviyorum. Ve zayıflığın tanımı da gelecekle ilgili olarak endişelenmektir.

İş verimliliği uzmanı olan Kerry Gleeson, "Zihnimizin sürekli ve verimsiz bir biçimde gelecekte yapmak zorunda olacağımız

işlerle meşgul olması zamanımızı ve enerjimizi tüketen en büyük faktördür," demiştir.

Yavaşlayın. Odaklanın. Ve yaptığınız işi sevin.

Bölüm 61

Kabullenmeyi öğrenmek

Her koşulu kabullendiğiniz bir yaşam hayal edin.

İnsanlar yaşamlarının bazı dönemlerinde yaşama öyle bir gözle bakarlar ki –moralleri yüksek olduğunda ve işler onlar için yolunda gittiğinde– haberlerde izledikleri ya da bir telefonla öğrendikleri koşullar ne olursa olsun, bunu kabullenirler.

Bu harika anlarda bunun aslında her zaman bir algı konusu olduğunu fark ederler.

Lindsay Brady'nin hipnoz üzerine yazdığı mükemmel kitabı *As The Pendulum Swings*, algının bugüne kadar okuduğum en iyi tanımını veriyor. Brady, yirmi binden fazla danışanla yaptığı çalışmalardan sonra, algının insan davranışını belirlediğini fark etmiş. Davranışlarımızın temelinde etrafımızdaki şeyleri algılama şeklimiz var, o şeylerin gerçekte nasıl oldukları değil.

Diyelim ki yılandan korkuyorsunuz. Onların ürkütücü olduğunu düşünüyorsunuz ve sizin için tehlikeli oldukları konusunda tuhaf bir duygunuz var. Evinizde bir yılan istemiyorsunuz. Ama bir gün evde otururken, evinize bir yılanın girmiş olduğunu görüyorsunuz.

Şimdi tavırlarınıza dikkat edin. Nasıl davrandığınıza bir bakın. Düşüncelerinize dikkat edin. Bir panik, bir koşuşturma. Kendi evinizden kaçıyorsunuz. Pencereden sürünerek çıkabilir, sonra da bağırarak ve kalbiniz hızla çarparak yardım hattını arayabilirsiniz. Çılgınca tavırlarınızı YouTube'a yükleyip adını da "Evinize Yılan Girdiğinde Nasıl Davranmalısınız" koyabiliriz. Ve sizin davranış şekliniz en yaygın tavır olabilir.

Ama bir biyolog olduğunuzu varsayın.

Yılanlar konusunda uzmansınız ve incelemeyi en çok sevdiğiniz hayvanlar bunlar. Gerçek aşkınız bu. Onları incelediniz, laboratuvar onlar üzerine araştırmalar yaptınız, çiftliklerde onlarla vakit geçirdiniz ve şimdi evinizde otururken bir tanesinin evinize girdiğini görüyorsunuz.

Yılanlar konusunda bilginiz olduğu için bu yılanın tamamen zararsız olduğunu anlıyorsunuz. Bu türü hemen tanıdınız. Bu yüzden yılanı gördüğünüzde neşeleniyorsunuz. "Aman Tanrım, şuna bak türünün ne kadar güzel bir örneği!" diye düşünüyorsunuz.

Yılanları tanıdığınız için ona yiyecek bir şeyler verebilirsiniz (neleri sevdiğini biliyorsunuz) ya da onu bu tür durumlar için hazırda beklettiğiniz bir kafese girmesi için kandırabilirsiniz.

Şimdi yılan size doğru geliyor ve ona biraz yiyecek veriyorsunuz. Yılan yiyeceğe doğru yaklaştığında onu iki elinizle yakalayıp şefkatle tutuyorsunuz ve ona hayranlıkla bakıp, "Ne kadar güzel bir yılan – ne kadar tatlı bir şey bu," diyorsunuz.

Bir süre elinizde tutup sıcaklığını ve yumuşak pürüzsüz derisini hissediyor, onu hayranlıkla izliyorsunuz. Şimdi kafese koyuyorsunuz. Kapağı kapatıyorsunuz. Bir süre onu izleyip tüm bu deneyimin tadını çıkardıktan sonra onu dışarıya, ait olduğu yere bırakacaksı-

nız. Biyolog bir meslektaşınızı arayıp, "Bil bakalım bize kim geldi," bile diyebilirsiniz.

Yılana gösterilen bu iki farklı tepkiye bir bakın. Birbirinden ne kadar farklı. *Koşullar* aynıydı: *eve yılan girer*. Ama algı farklıydı ve bu birbirinin tam tersi olan iki davranış şekline algının neden olduğunu görebiliyoruz.

Hayatımızda işimizi kaybetmek, evlilikle ilgili sorunlar, bir yakınımızın ölümü, sağlık sorunları, boşanma, kötü hava gibi çok çeşitli "koşullar" olabiliyor.

Bunlar iyi koşullar mı? Yoksa kötü koşullar mı? Bu bizim algımıza bağlı. Duygularımızı ve davranışlarımızı koşullar değil, bu koşulları nasıl algıladığımız belirler.

Duygularınızı, tavırlarınızı ve düşüncelerinizi her zaman bir şeyi algılama biçiminiz belirler.

Koşulları yönetmekte mi yoksa algıyı yönetmekte mi daha etkin olabilirsiniz? Bunlardan hangisi yaşamınızı daha çabuk ve daha etkili bir şekilde değiştirebilir?

İşte bu yüzden doğrusal zaman yönetimi genellikle işimize yaramaz. Algının gücünü hesaba katmaz. Sürekli olarak koşulları düzenlemeye çalışır.

Başka bir örneğe daha bakalım. Stadyum tıklım tıklım dolu. Diyelim ki maç Michigan ve Michigan State arasında oynanıyor. Stadyumun yarısı Michigan State için tezahürat yapıyor, diğer yarısı da Michigan için. Maçın sonunda Michigan kazanınca, stadyumun bir yarısında Michigan taraftarları birbirlerine sarılıyor, kutlama yapıyor, gülüyor ve birbirlerinin sırtına vuruyorlar.

Ama stadyumun diğer yarısı üzgün görünüyor. Belki de, "Önümüzdeki yılı bekleyeceğiz," diyorlar ama moralleri bozuk.

Koşulların birebir aynı olduğunu görüyorsunuz değil mi? O sahada her iki taraf için de oynanan maç aynı. Ama insanların yarısı ("bizim takımımızın kazanması iyi bir şey" algısı yüzünden) mutluluktan havalara uçarken diğer yarısının suratları asık.

Tavırlar her zaman algıdan kaynaklanır. Ama iyi haber şu ki algıyı değiştirebilirim. Her türlü koşul olabilir. O koşulla ilgili algımı misyonumla uyum içine girene kadar değiştirmeye devam edebilirim.

İnsanlar bana, "Moralim bozuk çünkü boşanıyorum"; "Küresel ekonomi moralimi bozuyor"; "Moralim bozuk çünkü kızım yanlış insanlarla görüşüyor"; "Moralim bozuk çünkü işlerim iyi gitmiyor" diyorlar.

Bu insanlar mantık açısından bir hata yapıyorlar. Beynin çalışma biçimini yanlış anladıkları için duygularının kaynağı olarak dış dünyadaki nedenleri görüyorlar. "Moralim bozuk çünkü bu durumun kötü olduğu yolunda bir algı geliştiriyorum," demeleri daha doğru olur.

Bir durumu kötü olarak algıladığımızda kendi moralimizi bozuyoruz ve başka bir koşulu iyi olarak algıladığımızda da kendi moralimizi yükseltiyoruz.

Algıları değiştirebilmenin kendi gücümüz dâhilinde olduğunu görebilseydik istediğimiz şekilde bir günü yaratmak konusunda özgür olurduk.

Bir savaşçı insanın gücünü tüketen algılara takılıp kalmaz. Öyleyse ben neden takılıp kalıyorum?

Kendi kendimi bu kadar kötü hissetmeye zorlamak aslında deliliğin tanımı. Çünkü kötü hissettiğimde iyi iş çıkaramıyorum. Çok

etkin olamıyorum, sorun çözemiyorum ve çözüm üretemiyorum. Sadece cesaretim kırılıyor. İnsanlara da soğuk davranıyorum – telefonlarına yanıt vermiyorum ve kendim için gerçek bir karmaşa yaratıyorum.

Kısa bir süre sonra bu karmaşaya zaman yönetimi sorunu diyeceğim.

Doğrusal olmayan zaman yönetimi her şey için en iyi enerjiyi yaratmama olanak tanır. Her koşulu büyümek ve misyonuma devam etmek için bir fırsat olarak algılamayı seçebilirim. Ve bu zor bir fırsatsa daha da iyi. Yükselmek için bir şansım olur – rüzgârla yükselen bir uçurtma gibi.

Rüzgâr yoksa uçurtma da uçamaz. Hiç rüzgâr yokken uçurtma uçurmayı denediniz mi? Hiçbir zorluk olmadan harika bir hayat sürdürmeyi denediniz mi? Bana meydan okuyan hiçbir şey yoksa güçlenemem. Büyüyemem.

Algıyı anladıkça kendimi de anlıyorum. Nasıl daha becerikli olacağımı anlıyorum. Yaptığım anlamsız şeylerin sayısı azalıyor. Artık kör değilim. Düşünmeden para harcamıyorum. Artık fırsatlara karşı daha uyanığım.

Şu anda sebep-sonuç ekonomisini unutmuş olan koca bir ulusuz. O kadar uzun bir süre sahte bir bolluktan başımız o kadar dönmüştü ki (kolay kredi) gerçeğin dinamiğini unutmuştuk. Ekonomi ilkelerinin başkalarının işi olduğu konusunda bir algımız vardı. "Bu politikacıların işi! Onlar bize bakarlar!" Bunları öğrenmek ve bunlara göre yaşamak fazla zordu.

Ve bakın çöken ne oldu.

Ama bir şey çöktüğünde başka bir şey kurulabilir. Ben de zihnimin böyle çalışmasını istiyorum: Bu hangi açıdan iyi oldu? Bu

hangi açıdan harika oldu? Beni güçlendiren nedir? Beni ne daha iyi bir duruma getirebilir?

İşte algı için yeni bir seçenek: Bu dönem zor olmasına *rağmen* değil, zor olduğu *için* iyi bir dönem. Bu dönem benim kendime gelip toparlanmam için bir uyarı. Gerçek gücümü burada buluyorum. Kendimi burada tanıyorum. Kendini tanımayı kim istemez?

Bölüm 62

Bize ilham veren işin kendisidir

İştah nasıl yemek yedikçe açılırsa, eğer en başta belirgin değilse, ilham da çalıştıkça gelir.

Igor Stravinsky

Büyük besteci ve maestro Stravinsky büyük bir sırrı keşfetmişti. İlham, size ilham vermediğini düşündüğünüz bir konu üzerinde çalışmaya başladıktan *sonra* gelir.

İnsanların büyük bir çoğunluğu üzerinde çalıştıkları proje doğası gereği ilham verici olmadığı için yaratıcı olmadıklarını, esinlenmediklerini söylerler. Bu yüzden ertelerler. Ya da bu proje üzerinde gelişi güzel bir şekilde çalışırlar. Ama biraz yavaşlayıp bu projeyi ağır adımlarla yürütseler -sevecen ve enerjik bir biçimde- yaratıcılığın, ilhamın ortaya çıkabileceğini fark etmezler. Yani çalışmaya başladıktan sonra!

Çünkü ilham her yerdedir.

Her şeyde uyku halindedir. Artık o konuda endişelenmeniz gerekmez. Sadece işe koyulun ve görün bakın neler oluyor.

Emerson, "Çalışmak endişe için viskiden daha iyi bir ilaçtır," demiş.

Şimdi mi söylüyorsun bunu?

Çünkü endişelerimi gidermek için viski içtim. Hem de yıllarca. İşe yaraması için de epeyce uğraştım. Yıllarca denedim bunu. Endişelerime iyi geldi mi? Daha da beter bir hale getirdi. Endişelerimi derin korkulara dönüştürdü.

Sonra, Tanrı'nın yardımı ve uyguladığım program sayesinde içkiden kurtulunca da endişelerimi gidermek için başka yöntemler denedim. Kendimi gerçeklerden koparmak ve bilinçsiz bir hale gelmek için farklı yöntemler uyguladım. Gerçeğin ne kadar güzel olduğunu fark etmemiştim!

Sonra Emerson'ın yöntemini denedim – deneyecek başka bir şey kalmamıştı. Vay canına! Eyleme geçtiğimde endişeler yok oluyor.

Bölüm 63

Korkusuz musunuz yoksa cesur mu?

Korkusuz olmakla cesur olmak arasında çok büyük bir fark var. Cesaret hayranlık duyulacak bir şeydir. özellikle de herkesin ne düşündüğüne aldırmadan bir ilkeyi savunuyorsanız.

Ama cesur olmak demek hâlâ bir korkuyu bastırmaya, onu yenmeye çalışıyorsunuz demektir, yani içinizde bir savaş vardır. Korkusuz olmak çok farklıdır. Sadece sakin bir odaklanmadır.

İşte bu yüzden samuray savaşçılarına "savaşa girmeden önce ölmeyi" öğretmiştir – böylece savaş sırasında cesur olmaları gerekmez, ama daha tasasız, özgür ve korkusuz olabilirler. Bu şekilde ölme ihtimalleri daha düşüktür.

Birçok insanın "korkusuz" kelimesiyle ilgili olarak kafaları karışıktır. Korkusuz kelimesinin "cesur" ya da "gözü pek" anlamına geldiğini düşünürler, ama durum böyle değildir.

Aslında anlamları yakın bile değildir. Korkusuzluk kesin bir huzurdur. Evrenle rahat bir bağlantı içinde olunduğunu ima eder. Ve endişe yoktur. Hiçbir şekilde korku duygusu yoktur.

Gün boyu bilmeden korkusuzca yaptığımız o kadar çok şey vardır ki, korkusuzluk gerçeğinin değerini tam olarak anlayamayız. Bir insanı sevdiğimizde ya da hoşumuza giden bir şey yaptığımızda –piyanoda bir şarkı çalmak, hoşumuza giden bir şeyi okumak, koşmak ya da voleybol oynamak– genellikle korkusuzluğu deneyimleriz.

Yıllar önce seminer vermeye yeni başladığım dönemi hatırlıyorum. Kalabalık önünde konuşmaktan korkuyordum. Dinleyicilerin önüne çıkmak dehşete düşürüyordu beni. Ömür boyu çektiğim bir korkuydu bu. Dinleyicilerin önüne çıktığımda göğsümün üzerine bir fil oturmuş ve bir şey de boğazımı sıkıyormuş gibi hissediyordum. Dizlerim titrerdi. Nefes alamazdım. Sınırsız bir korku duyardım – ama devam ederdim, her şeye rağmen cesurdum ve dinleyicilerin önüne çıktığımda yüzlerce kişi benim konuşmaya başlamamı bekliyor olurdu. Sesim titrer, ellerim terlerdi ama yine de konuşurdum.

İşte bu cesarettir. Bu cesur olup korkuya rağmen ilerleyebilmektir. (Hayatımda çok az yaşadığım bir olay!)

Ama bu korkusuz olmaktan çok farklı bir şeydi.

Geçen akşam dokuz yüz kişilik bir dinleyici grubu önünde konuştum. Sahneye çıktığımda huzur dolu bir enerjiden ve sevgiden başka bir şey hissetmedim. Korkmuyordum. O günler geride kalmıştı. O korku beni yıllar önce terk etti.

Yani, herhangi bir konuda, her konuda korkusuz olma olasılığı var. Bu mümkün olmasaydı adı *Korkusuz* olan bir kitap yazmazdım. İnsanları boş yere ümitlendirmezdim. Kendimi boş yere ümitlendirmezdim.

Bölüm 64

Bırakın yaşamınız küçük bir şey olsun

Büyük işler ani bir dürtü ile değil, bir dizi küçük şeyin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar.

Vincent Van Gogh

Yaşam koçu Rich Litvin'in güven üzerine yaptığı konuşmalara bayılıyorum. Özellikle de danışanlarına gerçekten çok büyük bir hayal kurmalarını ve bunu yaptıktan sonra bu hayale ulaşmak için yapılabilecek en küçük eylemi yapmalarını, atılabilecek en küçük adımı atmalarını söylediği bölümü çok seviyorum.

Onun da çok iyi açıkladığı gibi bu, hayali yaşarken başarılı ya da başarısız olmak arasında yapılacak bir seçim değildir; bu, bugün yapılacak olan küçük bir adım atmakla hiç adım atmamak arasında yapılacak bir seçimdir.

Bölüm 65

İlham ne kadar işe yarar?

Hayatımdaki bir insanın benim yaşadığım değişiklikleri deneyimlemesini nasıl sağlarım?

Bu değişimlerin gerçekleşmesini sağlayacak olan nedir?

Başka bir insanı kontrol edemeyeceğimi biliyorum. Bu yüzden tek şansım iyi bir örnek olmaktır – ilham yoluyla motivasyon.

Bir grup insana önderlik ediyor ve onların değişmelerini istiyorsam o zaman onların olmalarını istediğim kişi *olmalıyım*. Bunun nasıl bir şey olduğunu onlara göstermeliyim. Beni bir müşteriyle ya da olası bir alıcıyla göreceklerse, müşteriyi sevmenin nasıl bir şey olduğunu ya da olası alıcıya onların yapmasını istediğim şekilde satış yapmayı göstermek isterim. Onlara ilham vermek isterim. İstediğim, onlara bir şey öğretmek, onları düzeltmek ya da hatalarını gidermek değil.

İnsanlar kendilerine ilham verilmesini çok severler. Olimpiyatları seyreder ve bundan esinlenirler. YouTube'da insanların şarkı söylediğini görürler ve bundan esinlenirler. *Secretariat* filmini seyreder, bundan esinlenirler. Bir at bile insanlara esin kaynağı olabilir!

Secretariat filmini seyrettiğinizde, filmde üzücü hiçbir şey olmamasına rağmen neden film boyunca ağladığınızı merak edersiniz. Onca gözyaşı neyin nesiydi? Ben de ağlıyordum, etrafımdaki herkes de ağlıyordu. Daha sonra adı Secretariat olarak değiştirilen Big Red isimli bir ata ağlıyorduk.

At vuruldu ya da öldürüldü mü?

Hayır! Çayırlarda hanımlarla koşup oynamak üzere huzur içinde emekliye ayrıldı.

O zaman bu film neden hepimizi ağlatan dokunaklı bir film oldu?

Bunun yanıtını daha önce yazdığım kitaplardan birinde vermiş ya da vermemiş olabilirim. Ama yanıtı bulmak için lütfen filmi seyredin. Ve yanınızda mutsuzluktan değil, ama şöyle güzelce bir ağlamak isteyen birini götürün. Bu coşkulu bir sevincin gözyaşları: ruh kendini ilk kez gördüğünde dökülen gözyaşları. İlham gözyaşları.

Gayret göstermeyen yanımız için ağlıyoruz.

Olimpiyatlar sırasında her zamankinden çok daha yüksek sayıda insan spor salonlarına kayıt oluyor. Bedeniniz ve egzersiz aracılığıyla kendinizi ifade etmeniz ne güzel. Bu seviyedeki enerjiyi deneyimlemek ne kadar heyecan verici.

Benim spor salonuna kaydolma sebebim birilerinin beni fazla kilolu olduğum ya da sürekli olarak oturduğum için eleştirmesi değildi. Bunun sebebi olimpiyatları seyretmem ve esinlenmemdi.

Bu yüzden herhangi birine –bir kötümsere, bir kurbana, herhangi birine– yardım etmenin yolu kendi üzerimde çalışmalar yapmam ve hayatımı başkalarına ilham verecek hale getirmemdir.

İnsanlara değişim şansı veren budur. Bunu *görmek* isterler. Kendi hatalarını duymak istemezler. Sizdeki doğruları görmek isterler. Neden zayıf olduklarını ya da neden yetersiz olduklarını duymak istemezler. Daha heyecan verici bir yöntemi görüp izlemeyi, esinlenmeyi ve değişimin sizin değil, *kendi* fikirleri olmasını isterler.

Bu yüzden Gandhi'nin şu meşhur sözü hâlâ güncelliğini korumaktadır: "Başkalarını değiştirmeyin. Başkalarında görmek istediğiniz değişimin kendisi siz olun."

Bölüm 66

Savaşçı ışığı getirir

Zaman Savaşçısı'nın sonradan yaratılan doğasını anlamama yardımcı olan şey şudur: Bir samuray gibi savaşa girmeden önce ölür.

Bunu daha iyi anlamak için tekrar karanlık kavramına bir göz atalım. Karanlık herhangi bir şey değildir. Karanlık sadece ışığın yokluğudur ve odaya ışığı getirdiğimde artık karanlık yoktur.

Karanlığı *yenmem* gerekmedi. Karanlığı *uzaklaştırmam* gerekmedi. Karanlık nedir ki? Sadece ışığın yokluğudur.

Korku da buna benzer bir şey. Korku sevginin yokluğudur. Kalabalık önünde konuşmaktan korkuyorsam, bu henüz kalabalık önünde konuşmayı sevmediğim içindir.

Korkuyu yenmem, onunla savaşmam, cesur olmam ve korkuyu hissedip yine de işimi yapmam gerekmiyor. Yeterince sevgi olursa, korku kalmayacaktır. Zaten en başta bile korku sevginin yokluğundan başka bir şey değildi.

Karanlık ve aydınlığın kavram olarak birbirinin karşıtı olması gibi korku ve sevgi de birçok yönden birbirinin karşıtıdır. Bu yüz-

den karanlık ortadan kalktığında ne oluyorsa, korku ortadan kalktığında da aynı şey olur.

Bir mum yakıyorum, ışığı açıyorum ve karanlık ortadan kalkıyor.

Peki, kalabalık önünde konuşmak söz konusu olduğunda ışığı nasıl yaktım? Pratik yaptım. Tekrar tekrar yaptım. Bu konu için *sevgi* geliştirdim ve yeterince sevgi olduğunda artık korku kalmıyor. (Yeterince uğraşıldığında yeterinden fazla sevgi bulursun.) Herhangi bir şeyi tekrar tekrar ve sevgiyle yaptığınızda korku da karanlık gibi ortadan kalkıyor.

Korkuyu ortadan kaldırmanın başka yolları da var.

Örneğin, aydınlanma. Birey *aydınlanır* ve artık korku kalmaz.

Küçükken sonunda yatağımın altında bir canavar olmadığını anladım ve korkum geçti. Gerçekten anlamıştım. Işık yanmıştı.

Byron Katie, Ramana Maharshi'nin kullandığı bir örneği kullanır. Çölde yürürken önünüzde bir çıngıraklı yılan olduğunu zannedersiniz ve çok büyük bir korkuya kapılırsınız. Yaklaşırsınız ve onun bir çıngıraklı yılan değil, sadece bir ip olduğunu görürsünüz. Onun bir ip olduğunu gördüğünüzde, bu konuda aydınlanırsınız. Yani korkacak bir şey yoktur. İpe yüzlerce kez bakabilirsiniz ama sizi korkutmaz artık.

Korkunun yok olması için aydınlanma yolu budur – ışığı getirmenin bir biçimidir.

Aydınlanabilirim ya da sevgiyle uygulamalar yapabilirim. İkisi de işe yarar. Korku yok olur. Korkusuzum. Başka bir deyişle, artık sonsuz sevgi ve neşe dışında bir duygu yoktur.

Bölüm 67

Vakit nakittir, nakit de vakit

Bazen zaman ile ilgili olarak yaşadığım sorunlar aslında parayla ilgili sorunlardır.

Para ile ilgili gerçek bir korkunuz varsa, ilk olarak bu korkunun altında yatan inançlarınıza bakmanız gerekir. "İşimi kaybedebilirim. Ve böyle bir şeyle başa çıkamam," diye düşünüyor olabilirsiniz.

O zaman işinizi kaybederseniz neler olur ona bir bakalım. Ne kadar kötü olabilir? Böyle bir şey olursa bununla ***başa çıkamayacağınız*** doğru mu?

İşinizi kaybederseniz hayatta kalamaz mısınız? Yani belki de başa çıkabilirsiniz. Bu rahatsız bir durum olabilir, ama bence başa çıkabilirsiniz.

İnsanlar kendi kendilerine bir şeyle başa çıkamayacaklarını söylediklerinde kafaları karışır. Bu düşünceye inanarak kendilerini nedensiz yere korkuturlar.

Gelecekte mahvolacağınıza inanmak gibi bir şey bu. "Mahvolurum," diye düşünürsünüz. Ama gerçekten mahvolur musunuz?

Belki de yaşayacağınız en kötü şey rahatsızlık duygusu olacaktır. Biraz kafa karışıklığı, endişe ve rahatsızlık. Hepsi bu.

Ama bunun farkında değilsiniz. Bunun sebebi de gelecekle ilgili kendi kendinize söylediklerinizi, mahvolmakla ilgili inançlarınız ve başa çıkabileceğinizi düşündüğünüz konular. Yaşamınızı gözden geçirip her zaman her şeyle başa çıkabildiğinizi görmek istemiyorsunuz. Her zaman başardınız bunu. İstisnasız.

Gelecekle ilgili çeşitli senaryoları düşünüp bunlarla başa çıkamayacağıma inanmak benim yaşam enerjimi düşürür. Etkinliğim azalır. Kolaylıkla başa çıkabildiğim işleri bile artık ertelerim. Böyle birçok iş tamamlanmadan yığılıp biriktiği için de zaman yönetimi ile ilgili bir sorunum olduğunu bile düşünebilirim.

Ama yalnızca bir inanç sorunum vardır. Bu tarz gereksiz yere yıkıcı olan inançların çoğu para ile ilgilidir. Para oksijenmiş gibi davranıyorum. Tüm paramı kaybetmenin odamdaki tüm oksijenin bitmesi gibi bir şey olduğunu düşünüyorum. Artık nefes alamayacağım! Zihnimin içindeki korkutucu bir resim bu.

Bir savaşçı paranın oksijen olmadığını bilir.

Para hizmet yoluyla değer takası yapmak için bir araçtır. Ve hizmet de bir savaşçının her zaman verebileceği bir şeydir.

Bölüm 68

Yaratıcılığa karşı çekicilik

Dünyaya hizmet ederken savaşçı ruhunuzu geliştirip cilalayın;
yolu içsel ışığınızla aydınlatın.

Morihei Ueshiba

Para yaratıcılığın yasası diye adlandırdığım şey için mükemmel bir öğretmendir.

Ve yaratıcılığın yasası ile çekim yasasının arasındaki farkı anlamak çok önemlidir.

Çekim yasası çok popüler bir konu. Bu konuda seminerler veren çok kişi var. *The Secret* isimli kitap tamamen çekim yasası üzerine yazılmış ve bilinmesi gereken güzel bir yasa. Çünkü hayal kurmak ve vizyonunuzu yaratmak sonuç almanın çok güçlü ve olumlu olan ilk adımı.

The Book of Proverbs şöyle diyor: "Vizyonun olmadığı yerde insanlar yok olacaktır."

Ama çekim yasasının eksiği işi sonuna kadar götürmemesi. Benim yaratmak istediğim şeyi tek başına yaratamıyor. O sadece

ilk adım. Üretmek istediğim sonucu algılamama ve hayal etmeme yardımcı oluyor.

Ama! Yaratıcılık yasası deneyimlemesi çok eğlenceli olan bir yasa, çünkü işi sonuna kadar götürüyor. Bunu uygulayın, istediğiniz sonucu alacaksınız.

Yaratıcılık yasası içimdeki tüm gücü tekrar odaklamakla başlar. Başlatan benim. Sebep benim. Hayatımda üretmek istediğim sonuçların kaynağı benim. Bu nedenle de savaşçının yasasıdır.

Bu yasa ile uyandığımda kendime ne *yaratmak* istediğimi sorarım, neyi kendime çekmek istediğimi değil. Bugün ne *üretmek* istiyorum? Ve bu soruyla günümü tasarlayabilirim. Amacıma yaklaşmamı sağlayacak insanlarla yapmak istediğim konuşmaları planlayabilirim. Hayatımı yaratabilirim. Günümü heyecan verici bir biçimde yaşamanın bir biçimi bu.

Yaşamanın diğer biçimi de eksik olan çekim yasasını veya daha da kötüsü *tepki* yasasını kullanmak. Tepki yasası tüm gücün diğer insanlarda olduğunu ve beni onaylamaları için onları bir şekilde manipüle etmem gerektiğini düşünmeme neden olur.

Günümü başkalarını memnun etmekten ve onların onayını kazanmaktan başka hiçbir şey yapmadan geçirirsem, hiçbir şey elde edemeyebilirim. Sonuçta diğer insanlara çok kırılabilirim, çünkü her şeyi boşuna yaptığımı düşünürüm. Aslında bana güvenmiyorlar bile. Benim onları manipüle ettiğimi anladılar. Onları memnun etmeye çalıştım ama sonuçta benden soğudular.

Zamanımı boş yere mi harcadım? Evet. İnsanların bana ısınmalarını sağlamaya çalışırken onları kendimden soğuttum. Zamanı boşa harcanmanın kötü bir şekli bu. Hem de en kötüsü.

İnsanların yaşamında fark yaratan gerçek, etkin bir hizmet sunmak insanların size yakınlık duymasını sağlar ve isteyebileceğiniz her şeyi size verir. (Hem de bu hizmeti verdiğiniz an.)

Bölüm 69

Çocukluktaki korkular yetişkinlikte inanca dönüşür

İnanç sistemlerimizin ve dolayısıyla korkularımızın çoğunun başlangıç noktası çocukluğumuzdadır. Onları bugüne taşırız. Bu yüzden bu sorgulanmadan benimsenmiş inançların tüm korkularımın kaynağı olduğunu görmek beni özgürleştirir.

"Benimsenmiş" dediğimde kastettiğim tam olarak bu. Bu korku dolu inançlar başkalarından alınıp benimsenmiştir. Bunları birilerinden duyarız. Filmlerden, televizyondan ve popüler olan romanlardan öğreniriz bunları. Tüm o trajik, ürkütücü inançlar!

Nelerden korkmamız gerektiğini öğrenirken korunmanın yollarını da öğreniriz. Korunmanın yolu "iyi" davranışlarımızla ailemizi, velilerimizi, öğretmenlerimizi, kamptaki danışmanları ve otorite olan yetişkinleri memnun etmekten geçer. "İyi" olarak onların onaylarını kazanırız. Ailemiz bize, "Bugün *iyi* bir çocuk oldun," derler.

Belki siz de bir ebeveyn olarak çocuğunuza böyle diyorsunuz. Ve küçük çocuğunuz bunu duyarsa sizin onayınızı almış demek oluyor. Sizi memnun etti. Bu anlama geliyor. Ama bir fark yarattığı,

birilerine bir hizmet sunduğu veya yaratıcı ya da kahramanca bir şey yaptığı anlamına gelmiyor.

Çocuklukta kahramanca eylemler nadiren teşvik edilir ya da saygı görür. Çocuklar bunları hayatlarının daha ilerideki aşamalarında keşfetmek zorundadırlar ve o zaman da ancak savaşçının felsefesini deneyimlemeye hazırlarsa bu gerçekleşir.

Çocukken ailenizin, "Bugün çok iyi bir çocuktun," demesi o gün onları utandırmadığınız anlamına geliyordu.

Çocukken istediğimiz her şeyin anahtarının yetişkinlerin elinde olduğunu hemen anlardık. Bir film seyretmek istediğimizde, bir arkadaşımızın gece bizde kalmasını istediğimizde, portakal suyu istediğimizde ya da bir şey almak istediğimizde bu hep yetişkinlere bağlıydı. Her zaman. Çünkü güç yetişkinlerdeydi. Krallar ve kraliçeler gibi bize bir şeyi ya bahşederlerdi ya da etmezlerdi. En azından bize böyle görünürdü.

İlk uygulama ve becerimizin onları memnun etmek olmasına şaşırmamak gerek! İlk uzmanlık deneyimimizin başkalarının ruh durumunu kestirebilmek ve onların onayını almayı öğrenmek olduğuna da şaşırmamak lazım.

Bazı insanlar bu uzmanlık seviyesinden başka seviyelere geçerler. Memnun etme çabalarını geride bırakıp güçlü bir biçimde hizmet etmeyi öğrenirler.

Ama onlar ender bulunan insanlardır.

Birçok insan çocukluk döneminin bir versiyonunda sonsuza kadar takılıp kalırlar. Yaşamlarının sonuna doğru onları bakımevlerinde hemşirelerden bir şey isterken küçük çocuk sesi kullanırken bile görebilirsiniz. Yaşam bitmedikçe bu da bitmez.

Onları suçlayabilir misiniz? Bunu yapabilmek için yıllarca uğraştılar. Artık bilinçli bir tavır bile değil bu. Sabah kalkıyorlar ve tüm gün böyle davranıyorlar. İşe yaramadığı zamanlar da bile.

Yaşamım boyunca hayatta kalmak için en önemli şeylerin tehdit unsuru olmamak, uysal olmak, çalkantılara sebep olmamak, göze batmamak ve herkes gibi olmak olduğu konusunda kendimi eğittim ve sonra da bunu yetişkin hayatımın inanç sistemini oluşturması için taşıdım. Nasıl oluşturmasın ki? Nasıl taşımazlık edebilirdim? Bunu nasıl bir kenara atabilirdim?

Buna meydan okumadan asla bir kenara atamam. İşte bu noktada savaşçı yaklaşımı devreye giriyor. Artık şimdi her türlü inanca meydan okumayı öğrenmek istiyorum.

Yoksa eski, korku dolu inanç sistemiyle günümü korkusuzca nasıl yaratabilirim? Bir Zaman Savaşçısı olmaya nasıl kalkışabilirim? Yetişkinlerin dünyasında eylemsiz, korku dolu bir çocuk olmaktan nasıl kurtulabilirim?

Ama bir kez değiştiğimde, yetişkin *ben* olabilirim! Artık hayatım yoluna giriyor. İşte bu yüzden "savaşçı" terimi zaman yönetimi için uygun olan tek kelime, çünkü savaşçı yetişkinlik durumunun en uç noktasıdır.

Çocuklar savaşçı olamaz.

Bölüm 70

Değerli olmak diye bir şey yoktur

Kendilerini değerli hissetmeyen insanlar –bana "değerli olma" konusunda endişelenerek çok fazla zaman harcadıklarını söyleyen insanlar– değerli olmak diye bir şeyin aslında var olmadığını fark ettiklerinde kendilerine ne kadar çok boş zaman kaldığını göreceklerdir.

Aslında var olmayan bir şeyi nasıl bir sorun haline getirebilirsiniz ki?

Diyelim ki kendimi değersiz hissediyorum ve keşke değerli olsaydım diye düşünüyorum. Değerli olup olmadığımı nasıl anlayabilirim? Buna kim karar verecek? Gidip değerimi ölçtürebileceğim motorlu taşıtlar dairesi gibi bir değer merkezi yok, değil mi?

"Ben ne kadar değerliyim?"

"Ekrana bir bakalım. Bir dakika lütfen. Vatandaşlık numaranız nedir? Teşekkür ederim. Burada birden ona kadar olan skalada sizin değerinizi üç olarak gösteriyor. Çok değerli değilsiniz. Kazandığınız parayı gerçekten hak ediyor musunuz?"

Değerli olduğumu ya da "hak ettiğimi" hissetmeye çalışmak oturup başkalarının beni yargılamasına izin vermektir. Yani korku içinde oturuyorum şimdi. "İnsanlar bunu hak ettiğime inanıyorlar mı?" Bu bir çocuğun düşüneceği bir şey. Bu bütün gücün yetişkinlerde olduğunu zanneden küçük bir çocuğun düşüncesi.

Tüm bunlara karşı savaşçının kılıcını kullanmayı deneyin. Zamanınızı boşa harcayan değerli olma ve hak etme ikilisini elimine edin. Bu çok kıymetli zaman hizmet etmek ve büyümek için kullanılabilirdi!

Aslında ben de bu konuyla birçok insandan daha fazla debelenmiş biriyim. Daha önceki kitaplarımda anlattığım hikâyelerim ve geçmişim bu konunun ne kadar kötüye gidebileceğini ve tüm güç ve paranın yetişkinlerde olduğunu söyleyen bu inanç sistemine göre davrandığımızda hayatın ne kadar kötüye gidebileceğini gösteriyor.

Zihninizdeki düşünce şuna dönüşüyor: "Ben yetişkin değilim... Ben hâlâ bir çocuğum... Bunu hak etmiyorum... Karşılığında bir şey istemeden önce ne kadar değerli olduğumu bilmeliyim... Para biriktirmeye başlamadan önce ailemi memnun etmeliyim."

Tüm bu düşünceler hayatı gereksiz yere korkutucu ve acı verici bir hale getiriyor.

Ama tüm bunların çok komik bir yanı da var. Çünkü sonuçta, bu trajik bir şey değil. Mahvolmuş bir hayat komik hikâyelerle doludur. Ve savaşçı bunların arasından yükselirse, o zaman geçmişi tüm hikâyeleri artık insanlara çok güçlü bir biçimde yardımcı olabilir. Başkalarına para konusunda gerçekten korkusuz olabileceklerini gösterebilir. Debelenmek, endişelenmek ve hayatı bu kadar acı çekerek yaşamak zorunda değiller.

Ama kılıcı elime almazsam bunun sonu ne olur? Bu acı ne zaman biter? Bir bakımevinde mi? Hâlâ içimde olan korkuyu uyuştur-

maya ya da bastırmaya çalışan ilaçların damardan serumla verildiği bir hastanedeki son dakikalarda mı?

"Geride yeterince para bıraktım mı? Bunu maddi olarak karşılayabilir miyim? Sevilmeyi hak ediyor muyum?"

Doğumdan ölüme kadar uzanan değerli olma konusunun doğrusal çizgisinden çıkalım. Ayağa kalkıp yaşayalım şimdi. Ayağa kalkmayı hak ediyor muyum? Değerli miyim? Bunlar sadece kavramlar, işsiz güçsüz bir insanın zihinsel oyuncakları. Bunların eylemle dolu bir hayatta hiç yeri yok.

Bölüm 71

Bir şeyleri olması için zorlamayın

İnsanın zihni çok büyük bir veri tabanına bağlanmış bir bilgisayar terminali gibidir. Veri tabanı insanoğlunun bilincidir ve bizim kendi bilincimiz de kökleri tüm insanlığın ortak bilincinde olan bireysel bir ifade şeklidir yalnızca. Bu veri tabanı dehanın alanıdır; insan olmak demek bu veri tabanına ortak olmak demektir, bu yüzden herkesin doğuştan bu dehaya erişim hakkı vardır.

David R. Hawkins

Power Versus Force

Hawkins'in kitabını çok seviyorum, çünkü her zaman içinizde olan o içsel gücü bulmak konusunu çok iyi işliyor. Dış dünyayı sizin kendi özlemlerinize (istek ve dileklerinize) uymaya zorlamak yerine zaten sahip olduğunuz dehayı kullanmak konusunu anlatıyor. Bu özlemler içsel huzurdaki eksiklikten kaynaklanıyor.

Gerçek yaratıcı güç her zaman içten gelir.

Ve güç her zaman baskıdan daha *güçlüdür*.

Aynı anda birçok şeyi birden yapmaya ve her şeyi kendi programımıza zorla sokmaya çalıştığımızda aşırı derecede zaman yönetimi sorunumuz oluyor. Kısa bir süre sonra bilgisayarda anlamsız bir şekildc zaman geçiriyor, tuhaf, çekici bloglara takılıyor ve yapmamız gerekenin tamamen dışında kalıyoruz. Dikkatimizi dağıtan şeylere kapılmak baskı yapmaktan kaynaklanıyor.

Samuray kılıç kullanır. Savaşçı adayacağı zamanı oluşturur. Belirli bir projeye ya da eyleme ayrılmış kesintisiz bir süreyi adanmışlıkla yaratır. (Adanmış zaman ilkesi tekrar tekrar hatırlanmaya değer.) Oluşturulan ve adanmış zaman. Önemli bir işi yapmak için en iyi zaman budur. Gerçek, saf güç işte o adanmış zaman içinde ortaya çıkar.

Bölüm 72

Mükemmel sevgiliyi aramak

Mükemmel sevgiyi yaratmak yerine mükemmel sevgiliyi arayarak zaman kaybediyoruz.

Tom Robbins

Even Cowgirls Get the Blues[1] kitabının yazarı olan Robbins'in bu gözlemi benim deneyimlerime göre çok yerinde ve doğru.

Yaratmak yerine mükemmel sevgiliyi arayarak zaman kaybediyoruz. Başka birini mutlu etmek yerine mutluluğu arayarak zaman kaybediyoruz. Burnumuzun dibinde duran amacı arayarak zaman kaybediyoruz. İnsanlar yerine masallara âşık oluyoruz. Yaşamın zenginliği yerine zenginlik denen masala âşık oluyoruz.

Ve sonra. bizi uyandırmak istercesine zenginlik ve aşk yaşamımızdan çıkıyor. Bu yüzden sevgili değiştiriyoruz. Yeni işverenler arıyoruz. Her zaman o uzun doğrusal yolda daha iyi bir gelecek arıyoruz.

1 Türkçesi: *Kovboy Kızlar da Hüzünlenir*; çev.: Sona Ertekin. Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2012. (ç.n.)

Bunun sona ermesini istiyorsanız, doğrusal olmayanın vakti gelmiş demektir; kutsal bir an yaratmanın ve mükemmel aşkı, mükemmel yaşamı yaratana kadar o anda kalmanın vakti gelmiş demektir.

Bölüm 73

İyi bir başlangıç işin yarısıdır

Başlamak işin yarısıdır.

Yunan Atasözü

Ertelemekle ilgili sorun herhangi bir başlangıcın yapılmamış olmasıdır. Eğer bir başlangıç yapılırsa erteleme diye bir şey olmaz.

Bizim sorunumuz bir şeyi yapmamak değil. Sorun o işe başlamamak. Bekli de ertelediğimiz işle ilgili olumsuz bir düşüncemiz olduğu için o işe başlamıyoruz. Öyle bir düşüncemiz olmasa o işe başlamış olurduk!

Sonuç olarak zamanın kötü yönetimi her zaman bir inanç sorunudur. Bu işle ilgili, başlamama bile engel olan inancım nedir? Bu düşünceyi tamamen halletmek konusunda isteksiz davranırsam, her zaman bu erteleme dediğimiz sorunu yaşayacağım.

Unutmayın ki bir savaşçının bir sorunu başarılı bir şekilde çözmesinin iki yolu vardır. Bunlardan biri içseldir, biri dışsal. İçsel olanda, bu düşünceyi bir yere yazar ve gerçekliğini ayrıntılı bir

şekilde sorgular. Dışsal olanda ise düşünceyi bir kenara iter ve canı istese de istemese de bu lanet işe başlar.

Erteleme sorunu yaşayan danışanlarımla çalıştığımda, bu sorunu yaratan inanç sistemleri üzerinde dururuz. Bir filozofun ahlaki bir kuralı sorgulaması gibi sorgularız o düşünceyi; bu olumsuz inancın "gerçeği" ile korkusuzca yüzleşiriz.

Sonra bir savaşçının yapacağı şekilde meydan okuruz. Sadece ertelediğimiz işe *başlarız* ve böyle yaparak iyi bir başlangıcın işin yarısı demek olduğunu anlarız.

Bölüm 74

Dünyanızı değiştirecek olan tutku

İnsanın yüreğinde dünyayı daha anlamlı hale getirecek ve ayrıca bu değişimi yaratmak için gereken özgürlük, tutku ve kapasiteyi besleyecek yok edilemez bir dürtü vardır.

Ken Wilber

Birçok zaman yönetimi sistemi özgürlük ve tutku olasılıklarını yok sayar.

Günümüzün büyük filozofu Ken Wilber'ın öğrettiği her şeyi yok sayar. Şöyle söylüyor: "Eminim dikkatinizi çekmiştir: Bir bütün olarak yaşamak önce bildiğiniz bir şeydir, sonra yaptığınız bir şeye dönüşür ve sonunda içselleştirdiğiniz bir şey olur. Hepimizin aradığı en son aşama olan bu içselleştirmedir – istediğimiz herhangi bir yerde büyümek, tam anlamıyla yaşamak, benzersiz becerilerimiz ve vizyonumuzla bağımızı koparmadan yaşamak için gereken 'yerleşik kapasite'. Sadece bildiğimiz bir şey değil, bizi biz yapan bir şey olmalı."

Konu tam olarak bu. Sorulacak ilk soru! Değişimimiz *bildiğimiz* bir şey mi, yoksa *olduğumuz* şey mi?

Alkolden ve bağımlılıktan kurtulma sürecinde adına sadece ruh diyeceğim bir şey buldum yaşamımda. Bunu uzun, doğrusal gelecekte bulmadım; adına "bugün" dediğimiz şeye yepyeni bir anlayışla baktığımda buldum.

"Yani bir daha asla içemeyecek miyim?" diye sordum.

"Böyle bir kural yok," dediler.

"Ama ayık kalmanın anlamı bu olmalı. Bir daha asla! Yeni yılda bile mi? Biri öldüğünde, piyangoyu kazandığımda ya da Elvis'in doğum gününde bile mi?"

"Hayır, böyle bir şey söylemedik."

"Peki, ne diyorsunuz o zaman?"

"Sadece *bugün*."

"Bu ne demek?"

"Sadece bugün içmeden durabilir, ayık kalabilir misin?"

"Evet, tabii."

"Tüm istediğimiz bu."

"Ya yarın ve yarından sonra?"

"Onlar daha gelmedi. Şu anda yoklar. Öyle değil mi? Yoksa atladığımız bir şey mi var?"

Ve böylece başladı değişim. İçki içmeden, ayık yaşanan otuz yıllık harika bir yolculuk. Değişen bir hayat. Adanmışlık. Değişim doğrusal olmayan tek bir günün sıcacık sınırları içinde gerçekleşti. Bugün.

Bölüm 75

Savaşçının üzüntüyle başa çıkması

Zaman Savaşçısı bu ilkeleri üzüntüyle başa çıkmak ya da hiç olmazsa en aza indirgemek için kullandı mı? Evet. Üzüntü insanın kalbine bir olaydan ya da bir "kayıp"tan akıp gelmez doğruca; ama bireyin "kayıp"la ilgili düşüncelerinden gelir. Ve bu yüzden üzüntüyü düşünce seviyesinde halletmek insanı özgürleştirir.

Birini "kaybedersem", son derece öznel olan kişisel "kayıp" duygusunu derinleştirmek yerine o kişiyi onurlandırmak isterim. Onlara saygı göstermek isterim. Kendi duygularıma odaklanmak yerine, o kişinin yaşamının benim için nasıl bir armağan olduğu konusuna odaklanırım. Bu uygulamayla ölen kişiye çok daha fazla saygı göstermiş olurum. Uzun süreli duygusal bir çöküş yaşamak ise ölen kişiden çok "yas tutan zavallı ben" ile ilgilidir. Bu durum yetişkin bir insanın bir diğerinin yaşamına gösterdiği sevgi ve saygıdan çok şımarık bir çocuğun öfke krizine benzer.

Eğer aramızdan ayrılan arkadaşımın anısına saygı göstermeyi gerçekten istiyorsam, onun ölümünü dikkatleri kendime ve duygularıma çekmek için kullanmam.

Bunun yerine daha yaratıcı olmayı düşünebilirim.

Bölüm 76

Neden elde edilemeyecek sevgililer seçiyorum?

Evet, neden yapıyorsunuz bunu? Zamanınızı bu kadar boşa harcayacak başka bir şey düşünemiyorum. Ayrıca tutkunuzu, sevginizi ve yaşamınızı da boşa harcamaktır bu.

Toplumumuz ve çeşitli eğlence araçları –filmler, romanlar ve diğerleri– gerçek yakınlık ve güvenilir bir sevgi pahasına da olsa yasak zevkleri ve gayrimeşru ilişkileri romantik bir şey gibi sunuyorlar.

Bu heyecan verici hikâyeleri alıyor ve gerçekten romantik bir maceranın sadece karanlık ve yasak koridorlarda bulunabileceğini düşünmeye başlıyoruz. "İnsan kalbine söz geçiremiyor" gibi çocukça şeyler söylüyoruz. Gizli zevkler ve kendi kendini baltalayan diğer akıl oyunlarıyla kendimize heyecan yaratıyoruz. Tüm bunları tatminkâr olmayan bir yaşamdaki boşluğu doldurmak için yapıyoruz.

Hepimizin bildiği gibi sonunda bu çok fazla acıya ve mutsuzluğa neden oluyor. Her zaman böyle sonuçlanıyor. Her seferinde böyle olması evrenin bize belki de yanlış yolda olduğumuz konusunda yolladığı bir uyarıdır.

Bölüm 77

Dikkatini dağıtmamak için savaşmak

İnsanlar bana her zaman "dikkatlerinin dağılmaması için savaştıklarını" söylüyorlar. Bunu nasıl başaracaklarını soruyorlar. Bu stresli savaşı nasıl kazanacaklarını bilmek istiyorlar.

Ama sorun "dikkatini dağıtmamak için savaşmak" zaten.

Bırakın savaşmayı.

Unutmayın ki uzakta olan bir şeye baktığınızda onu net olarak görmenin en iyi yolu rahatlayıp o şeyin size gelmesine izin vermektir. O nesneyi net görmenizi sağlayan şey gözlerinizdeki gerginliği yavaşça ortadan kaldırmaktır.

Bir işe odaklanmak da aynı süreçtir: kendinizi o işin neşesine ve o işten size gelen enerjiye rahat bir şekilde bırakma deneyimidir. Bırakın iş size gelsin, enerjiniz ve hayal gücünüzle bütünleşsin.

Bunun için tek gereken yeterince uygulama yapmaktır.

Burada çözmeye çalıştığımız bir karakter bozukluğu ya da kişilik sorunu değildir. Tıpkı piyanoda Chopin'in bir sonatını çalamayışınızın bir kişilik ya da karakter sorunu olmadığı gibi.

Her zaman ve sadece uygulama eksikliğidir.

Napoleon Hill'in amaca ulaşma ve başarı konularında birçok dâhice fikri vardı. (Ama erkeklerine karşı itaatkâr olma ihtiyacı duyan kadınlar ve "cinsel dürtünün transmutasyonu" konusundaki tuhaf fikirleri pek ilgimi çekmedi. Felsefenin büyük bir kısmı kılık değiştirmiş biyografidir ve Hill de verdiği hem iyi hem de kötü öğütlerle bunu doğrulamış oluyor.) Yoldan çıkmamak ve gününüzü yönlendiren şeyin belirlediğiniz ana amacınız olması konusunu çok güzel işlemiş. Yazdığı kitaplar benim için sürdürülebilir odaklanmanın gücü konusunda eğitici oldu.

Eldeki işe odaklanmayı artık yavaş ve kutsal bir uygulama olarak görüyorum. Bu gibi uygulamaları yaptığınızda (savaşmak ya da zorlamak yerine) bunlar ince bir doğallık kazanıyor ve bir alışkanlık haline geliyor. Bir süre sonra artık sizin için bir sorun olmaktan çıkıyor ve bunu neden bir sorun olarak görmüş olduğunuzu anlamıyorsunuz. Tekrar tekrar uygulamanın sonucu bu. Doğal olmayanı doğal bir hale getiriyor.

Bölüm 78

İmkânsızı başarmak

İmkânsız olanı yapmayı çok faydalı buluyorum.

Çünkü zihinlerimiz –hiç de uygun olmayan bir biçimde– birçok vizyonumuzu o ulaşılmaz "imkânsız" kategorisine sokuyor.

Bir süre sonra heyecan verici her şey mantık dışı görünmeye başlıyor ve zavallı insanoğlunun elinde kalan tek şey sıradanlık oluyor. Riske girmediğini düşünüyor, ama içindeki gerçek sihir göz önüne alındığında bu oldukça acınacak bir durum.

Bu yüzden sık sık ayağa kalkmanızı ve İMKÂNSIZ olan vizyonunuzu tanımlamanızı isteyeceğim. Bunun daha önce zihninizde "imkânsız" olarak sınıflandırıldığından emin olun. O uğursuz "imkânsız" etiketini yapıştırdığınız için aslında şu anda yapıyor olabileceğiniz ama hiç yapmayacağınız tüm o harika şeyleri istiflediğiniz beyninizdeki o kutuyu açmak istiyorum.

"İmkânsız" olanı yapmak zihninizi kandırıp bu etiketi göz ardı etmesini ve o işi gerçekten YAPMAK için eyleme geçmesini sağlar.

İmkânsız olarak etiketlediğiniz işi bir kez tanımladığınızda, kendinize bir ortak bulun. Yaşamınızı bir sonraki kuantum seviye-

sine çıkarmak istiyorsanız, sizi yaptığınız işte destekleyecek ve bu işten sorumlu tutacak bir ortak, bir koç ya da bir akıl hocası bulun. Her şeyin merkezinde siz olmayın. Bundan daha yüce bir amacınız olsun. İkiniz birlikte elde etmek istediğiniz *sonuca* odaklanın. Sonra başkalarını da konuya dâhil edin. Genişleyin, iletişime geçin, yaratıcı olun ve istediğiniz şey için yardım alın. İmkânsızı yaparken bunun tadını çıkarın.

Bölüm 79

Yaşlanmaktan korkuyorum

Asla yaşlanmamak zamanı yönetmeye çalışmanın bir yolu.

Ama yaşlanmamak gerçekten iyi bir şey mi? Hayatı yaşamak yerine böyle şeylere kafa yormaya gerçekten değer mi? Neden yaşlılığı düşünelim? Korku gelecek hakkında kafa yormaktan kaynaklanır.

Öte yandan, sevgi şu andaki aktif hizmetten kaynaklanır. Eğer, saf ve yaratıcı bir hizmete kendinizi kaptırırsanız, kaç yaşında olduğunuzu fark etmeyeceksiniz bile. Umurunuzda da olmayacak.

Yaşınız kaç olursa olsun, başarılı olmak istediğiniz her konuda alıştırmalar yapın. İşlerin "plana uygun" gelişip gelişmemesi, bu süreçte *sizin nasıl geliştiğiniz* kadar önemli değildir. "Sorunları" sizi gayrete getiren şaşırtıcı ve eğlendirici zorluklar olarak ele alma alıştırmaları yapın.

Alıştırma yapın.

Yaşamınız sizin piyanonuz olsun. Ya da savaş sanatları konusunda bir ders.

Hayatınızı iyi yaşamak için neler yapmalısınız? Alıştırmaları şimdi yapın. Gelecekte değil. Yanıt aslında bu. Tüm o yaşlanma konusunu saf dışı bırakır. "Yaşlanmak"la ilgili toplumsal kurallarımızın yaşamınıza sokmaya çalıştığı rakamlar için endişelenmeyeceksiniz artıl

Bölüm 80

Ya bir yaşam amacım yoksa?

İnsanlara yardım edin! Eyleme geçin. Bir şeylere dâhil olun. Yaşam amacı her zaman önceden anlaşılamayabilir. Tam tersine, bunu anlamak için uğraşmak ve size uygun amaç etiketini bulmaya çalışmak sizi yaşam amacınızdan uzaklaştıracaktır.

Benim deneyimlerime göre amacınızı eylem halindeyken yüreğinizde bulursunuz; kalbiniz çarparken ve siz hızla yükselirken. Onu önceden bulamazsınız; omzunuzun üzerinden arkaya bakarsınız ve işte oradadır... Size yetişmeye çalışıyordur! Onun için yükselin, uçun.

Ve uçarken esnek olun. Esnek olun ve genişleyin. Yükselirken gevşeyin. Bulutların arasında dans edin, şarkı söyleyin ve eğlenin. Bırakın başarı hizmete yönelik o muazzam enerjiniz yoluyla *sizi bulsun*. Siz *başarıyı* kovalamayın. Her zaman sizden kaçacaktır. Kendinizi onu yakalamaya çalışırken bulursanız, geriye dönüp diğer yönde uçmaya başlayın. Onun *sizi* yakalamaya çalışmasını izleyin.

Bölüm 81

Can sıkıntısı

Savaşçının yaklaşımını benimseyecek kadar cesur ve macera-perestseniz hiçbir şey sıkıcı değildir.

İşler yalnızca onlara endişe ve kızgınlık gözlüğü ile baktığınız-da sıkıcıdır.

Bir iş kendinize sonuna kadar meydan okumadığınızı gizlice fark ettiğinizde sıkıcıdır. Onun için yaptığınız işte tümüyle cesur olma konusunda alıştırmalar yapın. Kendi kendinizi korkutun. Ya-rın bunu biraz daha ileri götürün!

Bir arkadaşım Robert Holden'dan aldığı mesajı bana iletti: ŞİMDİ YAŞAYIN, ERTELEMEYİ SONRAYA BIRAKIN.

Anı yaşayabilmek için hayatımdan tamamen çıkarmak istedi-ğim iki şey var: (1) Geçmişle ilgili kızgınlıklar ve (2) Gelecekle ilgili endişeler.

Sürekli olarak şımartıldıkları için güçlenen bu ikisi balık asa-lakları gibidir. Balık asalağı mı? Birçok insan balık asalaklarının ne olduğunu bilmez, ama bunlar aynı endişeler ve kızgınlıklar gibidir.

Gerçek denizaltı dünyasında balık asalakları kör, sümüksü, yılan balığına benzer derin su yaratıklarıdır ve avlarının ağızlarından burunlarından girip onları canlı canlı içeriden tüketirler.

Yaşamınızdaki balık asalakları öldürün. O zaman belki şimdi yaşayıp ertelemeyi sonraya bırakabilirsiniz.

Bölüm 82

Anda kalın... Evet, şu anda

Elinize geçen her fırsatta içinde bulunduğunuz anın sunduğu mükemmel fırsattan heyecan duyun. Eğer sizi aşağıya çeken eski inançları yok etmekle uğraşmıyorsanız geçmişten çıkın.

Ve eğer kendinize takip edeceğiniz bir yol haritasını SEVEREK çizmekte değilseniz, gelecekten de çıkın. Ama bu bile şu anda yaptığınız bir eylemdir.

Şu anda yaptığınız şeyi sevin. Bugünü, yalnızca bugünü en büyük eseriniz haline getirin.

Gerekiyorsa bir kamyon tutun. Her şeyi bugüne taşıyın. Hiçbir şeyi gelecekte yalnız başına bırakmayın.

Yaratıcı bir projenin bitmesi gereken günü düşündüğümde bir gerginlik hissederim. Ama bu gerginliğin sebebi projenin gelecekte tamamlanacağını düşünmektir.

Doğrusal olmayan zaman yönetimi geleceğe uzanan bu çizgiye yer vermez. Çünkü doğrusal düşünce süreci her zaman gerginlik yaratır. Anlamsız bir gerginlik.

Benim her zaman işime yarayan şudur: Kendim için mükemmel *günü* yaratmak. İşi zamanında yetiştirebilmek için *bir günde* (bugün) ne yapmam gerektiğini bulmak.

Eğer kitabım iki yüz yirmi sayfa olacaksa günde iki sayfa yazarak beş aydan kısa bir sürede kitabı bitirebilirim (benim için işin teslim tarihi). Böylece artık yeni bir projem var. Bu bir kitap değil, sadece iki sayfa. Bugün. Tüm yapmam gereken bu. İki sayfa. Çok eğlenceli. Heyecan verici. Ve çok tatmin edici.

Bazı günler kendimi işime tutkuyla kaptırıp on sayfa yazarım! Beni hiçbir şey durduramaz! Artık programın çok önündeyim. Kimi zaman öne geçebilirim. Bu sistemle asla ama asla geri kalmam. Adı "bugün" olan bir sistem bu. Hiçbir zaman gerginlik hissetmem çünkü her zaman günlük çalışırım. Geleceğe doğru düz bir çizgi uzatmam.

Görüyorsunuz değil mi? Doğrusal olmayan zaman yönetimine asla uzun bir süre yoktur. İki seçenek sunar: şimdi ya da şimdi değil.

Bölüm 83

O güzel titreşimi yakalayın

Piyano çalmak benim için gevşemenin bir yoludur. Bilinçle bilinçaltının arasındaki engelleri yıkar. Bilinçli zihin kontrolü ele almak ister ve bilinçaltının, sezginin işe karışmasına izin vermez. Eğer piyano çalabilirsem, bu engel yıkılır ve sezgilerim zihnime, aklıma yardımcı olmak üzere özgürleşir.

Madeleine L'Engle

(Doksan iki yaşında ve altmıştan fazla kitabın yazarı)

Evet, müzik. Sizi de etkilemiyor mu? Çalışmaya ara verdiğimde, evrenin titreşimine uyum sağlayabilmek ve neşeli bir akıl sağlığına tekrar dönebilmek için şarkı söylemeyi ya da beste yapmayı seviyorum. Gülmek, şarkı söylemek ve dans etmek kendi gerçek doğamıza giden üç güvenilir yoldur her zaman. Kısaca LSD.[1]

Ruhla ilgili olarak istediğiniz kadar kitap okuyabilirsiniz, ama müzik ruhu doğrudan deneyimlemenizi sağlar.

---

1 LSD: Yazar, Laughing (Gülmek), Singing (Şarkı söylemek) Dancing (Dans etmek) kelimelerinin baş harflerini kullanarak güçlü bir uyuşturucuya atıfta bulunuyor. (ç.n.)

En sevdiğim şarkılardan biri olan, "Jailhouse Rock"ın, "Eğer bir partner bulamıyorsan ahşap bir sandalye kullan." Bu da bana Michael Levin'in şu gözlemini hatırlatıyor: "Danışanlarımla çalışırken edindiğim deneyimler ahşabın korkuyu alıp güven duygusu verdiğini gösteriyor. Ahşap bir sandalyede oturmanın metal bir sandalyede oturmaktan az da olsa farklı bir etkisi var. Taşın insanı içinde bulunduğu ana getirme etkisi var, ama boyun eğmeyen toprak insana çok güçlü bir biçimde desteklendiği duygusunu verir. Çıplak ayak yürümek herkesi güçlendirir."

Bu söyledikleri çok hoşuma gidiyor. Bir şey hariç. Her zaman sandalyemin benden çekip alacağı bir korkum olduğu varsayımını sevmiyorum. *Feel The Fear and Do It Anyway* kitabında olduğu gibi. Bu kitap her zaman tonlarca korkunuz olacağını varsayıyor ve bu korkuları hissedin ve cesur olup üstesinden gelin diyor. Ya da daha iyi bir sandalye bulun.

Ne kadar büyük bir debelenmedir bu.

Yaşamımın büyük bir kısmında hiç bitmeyen korku varsayımlarını kabul ettim. Ama şimdi deneyimlerimden biliyorum ki korkuyu oluşturan düşünce ve inançlar sorgulanıp yok edilebilir ve giderek sayısı artacak olan farklı durumlar karşısında korkusuz olabilirsiniz.

Müziğin bu sürece yardımcı olan bir yanı var. Müziğin içine girip şarkının beni alıp götürmesine izin verdiğimde zaman yok oluyor ve ölüm korkusu kalmıyor. Ve ölüm korkusu yok olunca korkunun ölümünü deneyimliyoruz.

First Knight filminde kılıcıyla alt ettiği bir adam Lancelot'a yaklaşıyor ve nasıl iyi bir savaşçı olabileceğini soruyor. Lancelot: "Rakibini incelemelisin, nasıl davrandığına bak. Böylelikle o daha bir şey yapmadan sen onun ne yapacağını anlayacaksın... Her dö-

vüşte kazanacağın ya da kaybedeceğin *o tek anı* bilmelisin ve o anı nasıl nasıl karşılayacağını bilmelisin. **Ve ölmek ya da hayatta kalmak umurunda olmamalı**."

Bölüm 84

Amaçlarım beni geleceğe bağlamıyor mu?

İş teslim tarihlerini ne kadar ciddiye alır, işi o tarihe kadar bitirmek için verdiğiniz sözü ne kadar tutarsanız. içsel olarak o kadar güçlenirsiniz. Kendinize olan saygınız da o kadar artar. Kendinize daha çok güvenirsiniz.

Bazı "amaçlar" sizi korkutuyorsa (ya da geleceğe bağlıyorsa, ikisi aynı şey) bunları kullanmayın. Amaçlar araçtır. Size hizmet ederler. Eğer hizmet etmiyorlarsa, başka bir araç kullanın. Haşereyle mücadele için makineli tüfek kullanmam. Bir kez deneyebilirim, ama daha sonra büyük olasılıkla başka bir şey denerim.

Sonucunu almak istediğiniz bir amaç sizin uydurduğunuz bir oyundur. Her zaman kazanamazsınız. Bu işi daha da eğlenceli kılar aslında. Kaybetme olasılığı yani. Bu oyunu çok ciddi olmadan samimiyetle oynayabilirsiniz.

Kendinize güvenin. Sonuç almayı beklediğiniz bir amaç işinize yaramıyorsa, onu bırakın. Ama sorumluluk farklıdır. Sorumluluk kendi kendinize verdiğiniz bir sözdür. Ben bunlardan vazgeçmem. Ve bu sözleri de gelişi güzel vermem.

Kısa vadede yapılabilecek ve bir süreç içeren amaçlar odaklanmanızı sağlar. Eyleme geçmeyi garanti eder. Bu yüzden ilerlemeniz konusunda bu kadar etkinlerdir. Kendiniz için bir yapı oluşturun. Sonra uygulayacağınız bir program oluşturun. Dikkatinizin dağılmasını en aza indirecek bir sistem oluşturun.

Bölüm 85

Egomla nasıl başa çıkarım?

Sağlıklı bir egonuz varsa –sizin tarafınızdan toplumla ve diğer egolarla etkileşime girmek için tasarlanmış bir ego– bunu amaçlarınıza ulaşmak ve sorumluluklarınızı yerine getirmek için bilinçli bir şekilde kullanabilirsiniz. Bu süreçte ruhunuzu ve özünüzü koruyabilirsiniz, bu dünyada ama bunun bir parçası olmayarak.

Sağlıklı bir ego, sağlıklı bir özsaygı ile oluşturulur. Sorumluluklarınızı, kendi kendinize verdiğiniz sözleri yerine getirmemek özsaygı ve özgüveni sarsar. Bu yüzden bu sözleri tutma alıştırmaları yapın. Tüm yapılması gereken bu.

İnsanların genellikle özsaygı konusunda sorunları vardır. Bu konuda bir sorununuz varsa, uzun süre odaklanabilmek ya da disiplin gibi iyi niteliklerinizin az olduğuna inanmanın buna bir faydası dokunmaz.

Sorununuz disiplin değildir çünkü hepimizde olduğu kadar sizde de disiplin vardır. Size sorun yaratan sizin kendinizle ilgili olarak uydurduğunuz hikâyedir. *The Story of You* (Sizin Hikâyeniz) adlı kitabımı size engel olanın gerçekler değil, bu hikâye olduğunu nasıl fark edebileceğinizi anlatan olayları paylaşmak için yazdım.

İnsanların hayatta elde ettikleri sonuçlar üzerinde ne kadar az etkileri olduğunu anlatan hikâyeleri var. Bu gerçek bir hikâye değil. Yaşamınız yaratılan bir eserdir. Size hazır olarak teslim edilen bir şey değil.

Amaçlarınızı belirleyip bunları gerçekleştirerek gelecekte *yaşamadan* geleceği *yaratabilirsiniz*. Bir yere gitmeden önce haritayı incelemek ya da yemeğinizi ısmarlamadan önce menüyü incelemek gibi bir şeydir bu. Haritanın üzerinde yürümez, menüyü yemezsiniz. Amacınızı ve projenizi oluşturduktan sonra geleceği bir kenara bırakırsınız. Gelecekte yaşamazsınız ve artık onu düşünmezsiniz bile. İçinde bulunduğunuz anın tam olarak tadını çıkarın. Bu doğrusal olmayan zaman konusunda savaşçının izlediği yoldur.

Eğer Eric Clapton gibi gitar çalmayı istiyorsam, işe bugün bazı notaları öğrenerek ve Clapton'un da aynı şeyi yaptığının, ilk başlarda bu zorlukları yaşadığının farkında olarak başlayabilirim. Dolayısıyla, Clapton olma hayalim *şu anda* zaten gerçekleşmekte.

Sizi durduran, işi bırakmanıza neden olan ya da cesaretinizi kıran her zaman sadece bir düşüncedir. Her olumsuz düşünceyi ya da imgeyi kâğıt üzerinde hapsedin ve bunlar üzerinde çalışın. Onlara meydan okuyun. Onlarla savaşın.

Kendi inançlarınıza meydan okumak çok zordur ve bu dünyada bildiğim her şeyden çok daha fazla cesaret ister, ama bugüne kadar deneyimlediğim her şeyden çok daha çabuk, çok daha inanılmaz ve harika bir duygu veren ödüllerle sonuçlanır. İncelenmemiş bir hayat yaşamaya değmez çünkü böyle bir hayatta rüyalarımız gerçekleşmez.

Danışanlarım bana bir işin sonunu getirme konusunda çok kişisel ve benzersiz bir biçimde başarısız olduklarını (kendi hikâyelerini)

anlatmaya çalışıyorlar. Onlara hepimizin bu konuda hataları olduğunu çünkü insan olduğumuzu hatırlatıyorum. Bu konuda hiç kimse benzersiz değildir. O yüzden bu hikâyeyi bırakın –bunun size bir faydası yok– ve dikkatlice baktığınızda hayatınızda bunun doğru olmadığını gösteren birçok örnek bulacaksınız.

Bir süreç gerektiren amaçlarda başarısızlığa uğramak söz konusu değildir ve işi takip edip tamamlanmayı gerektirmezler. Bu amaçlarınızdan biri bugün iki mil yürümekse, çıkın ve yürüyün. Bu kadar. Artık işi takip etmeniz gerekmez.

Hâlâ egoyla ilgili sorunlarınız mı var? Sorunlar sizin daha iyi, daha güçlü, daha bilge ve daha yaratıcı olmanızı sağlar. Bunun için bir ilacımız olsa hepimiz bağımlısı olurduk. Ama sorunları büyütüyor, onlardan kaçıyor, çok kötü olduklarına inanıyor ve bunların olmaması gerektiğini düşünüyoruz. Gelecekteki mükemmel dünya ile ilgili bir hikâyemiz var ve bu hikâye hemen yanı başımızdaki daha da iyi olan bir dünyayı mahvediyor. Bu hikâye elinizin altındaki fırsatı görmeyip başka şeyler istemenize yol açıyor. Bir zaman savaşçısı olmanıza engel olan da bu istek zaten.

İstekleri bu şekilde kullanmayın. Bir şeyin özlemini çekmek ve onu dilemek için kullanmayın. Anlık enerji için kullanın.

Etkin bir biçimde istekte bulunmayı her zaman başaramıyoruz ama bir zamanlar bunu yapabiliyorduk. Çocuklar, özellikle de küçük çocuklar nasıl istekte bulunacaklarını biliyorlar. Demek ki bu beceri içinizde var. Bu doğuştan gelen bir şey. Sonra buna olumsuz hikâyeler eklediniz. Bu hikâyelerin hepsi yanlış, ama sizi güvende tuttuklarına inanıyorsunuz.

Ama tutmuyorlar.

Başarıya şöyle ulaşılır: Projeyi yaratırsınız ve gücü de yaratmış olursunuz. Bu her zaman size bağlıdır ve size geri döner. Yaratma-

mayı da seçebilirsiniz ve eğer istediğiniz buysa, sorun yok. Bunların hiçbirinde ego yoktur çünkü saf eylem egoyu dışarıda bırakır.

Başınızın etini yiyen ego olmadığında her şeyi yaratabilirsiniz. Artık her şey kişiliğiniz tarafından yönlendirilmek yerine kendiliğinden vücut bulur. Siz öyle olduğunu söyleyene kadar, sizin için "doğru" olan proje yoktur. Ve her an fikrinizi değiştirebilirsiniz.

Artık alıştırmalar yaparak eğlenceli bir biçimde yeni alışkanlıklar oluşturuyorsunuz. Oyunu farklı bir biçimde oynuyorsunuz. İş teslim tarihiniz cuma günü ise "bunu perşembeye kadar bitireceğim" diye bir oyun oynayabilirsiniz. Zaten her şey bir oyun. Bu yüzden neden sizi korkutan tüm oyunlar yerine size faydalı olacak oyunlar yaratmıyorsunuz?

Bölüm 86

Bolluk olacağına güvenmeyi nasıl öğrenirim?

Neden güvenmeyi öğrenmek zorundasınız? Omlet yapmak istediğinizde önce yumurtaların çırpılabileceğine güvenmek zorunda mısınız?

Omleti yaparsınız olur biter.

Ortalıkta dolanıp yumurtaların çırpılır olabileceğine güvenmeye çalışmazsınız.

Zihnimizi çok fazla dolduruyoruz. Zihnimize çok fazla yüklenip kendimizi yoruyoruz.

Bu arada hayat bizi bekliyor.

Uyanınca gidip omletinizi yapabilirsiniz. Etkin bir biçimde. Aynı şeyi ekonomi konusunda da yapabilirsiniz. Gidip para kazanın. Bir hizmet sunun ve paranızı alın. Ve elbette kendinize bir bütçe yapıp para biriktirebilirsiniz. Bu eğlenceli bir şey. Bunlar birbirinden bağımsız değiller.

"Evrendeki bolluğa güvenmek" için uğraşarak daha fazla zaman kaybedemem. Bunun yerine eyleme geçerek bunu denerim. Doğruluğundan emin olana dek başkalarına hizmet edin ve bolluk var mı yok mu deneyin. (İşin zevkini kaçıracak bilgiyi veriyorum: evet, var.)

Bolluk! Bunu denemiş olan tanıdığım herkes bolluğu buluyor. Denemek buna inanmaya çalışmaktan daha kolay.

Zihniniz ve niyetleriniz size hizmet etmek için varlar, sizi korkutmak için değil. Zihninizi (bin bilgisayardan daha güçlü olan ve ayrıca hayal gücü, sezgi ve içgörüsü olan zihninizi) sizi eylem halinde tutacak şekilde kullanmayı öğrenin.

Bölüm 87

Zengin insanlardan neden nefret ederiz?

Bir gün bir arkadaşım bana bütün zengin insanlardan nefret ettiğini ve onları "müsrif, kibirli ve can sıkıcı" bulduğunu söylemişti.

Söylediklerini düşündüm ve sonra ona birkaç gün önce müsrif, kibirli ve can sıkıcı olan evsiz bir adama rastladığımı anlattım. Birçok fakir insan öyledir. Birçok zengin de.

Ama bunun sizinle ne alakası var? Geçen yıl piyangoyu kazanan rakamlar sizi ne kadar ilgilendirirse bu da o kadar ilgilendirir.

Bütün başarılı, üretken insanlar abartılı bir yaşam sürerler. Bu doğru mu? Benim deneyimlerime göre hiç de doğru değil. Bu bir hikâye. Hikâyeler bizi hizmet etmekten ve heyecanlı hayatlar yaşamaktan alıkoyar.

Bölüm 88

İyi ama nasıl yaratıcı olabilirim?

Yaratıcılık araştırma yapmaktan kaynaklanır. Şu anda ne yaratmak istiyorum? Ne üretmek istiyorum? Nasıl bir eylem başlatabilirim? Çünkü araştırma yapmak her zaman sizin en yüksek, en yaratıcı benliğiniz olan araştırmacıyı yaratır. Araştırma olmazsa kurban durumuna düşersiniz.

Ne yaratmak istediğime karar verdiğimde eyleme geçerim. Buradaki küçük sır eyleme geçmek. Göründüğünden çok daha kolay. Ama hikâyelerimize ve yıllar içinde kendimizle ilgili olarak oluşturduğumuz olumsuz inançlara sümüklü böcekler gibi yapışarak –bu inançların aslında doğru olmadığı sonunda ortaya çıkar– bu işi karmaşık bir hale getiririz.

Tüm eylemler sizi kendinizi güvende hissettiğiniz alandan çıkarır. Yaptığınızda eğlenceli, ama önceden düşündüğünüzde de korkutucu olan yanı budur zaten.

Yaratıcılık zihinle değil, bedenle ve bedenin gerçekleştirdiği eylemle ilgilidir. Zihin sonradan bir sürü yeni fikirle çıkıp gelir. Üzerinde çalışmaktan keyif alacağınız yepyeni fikirler.

Bölüm 89

Bu konuda çocuklarıma nasıl yardımcı olurum?

Çocuklarınızla zihnin nasıl çalıştığı konusunda konuşun. Onlara sorular sorun. Ders verir gibi konuşmayın.

Ama burada anahtar sizsiniz.

Çocuklarınız anlattıklarınızdan çok daha fazlasını sizin davranışlarınızdan öğreneceklerdir. Hayatı iyi öğrenin. Çocuklarınıza verebileceğiniz en büyük hediye budur.

Çocuklarınızın "öğütlerinizi" dinleyeceklerini düşünüyorsanız size bu konuda iyi şanslar dilerim. Bunun gerçekleştiğini hiç görmedim. Zaten bunu neden isteyesiniz ki? Çocukken özlemini çektiğiniz bu muydu? Öğüt?

Çocuklarınızın dinleyecek olduğu şey sizin *kim olduğunuzdur*. Bu yüzden kendi üzerinizde çalışın. Geçmişinizde ne kadar zorluklar çektiğiniz konusundaki acıklı oyunu bırakın. Cehennemde geçirdiğiniz zamandan gurur duyun.

Sorununuz çocuğunuz değil, beklentilerinizdir. İstediği gibi yaşayabileceği bir hayatı olsa nasıl olur? Özgür olsa nasıl olur? (Sizden giden telepatik müdahaleler ya da olumsuz düşünce ışınları olmadan.) Ben sizin çocuğunuz olsam bunu isterdim. Beni sevmenizi, benim için iyi bir örnek olmanızı, hatta beni disipline sokmanızı isterdim, ama hepsi bu.

Sonra da duygusal olarak bağımsız olduğunuz ve zihinsel olarak sürekli benim dünyamda yaşamadığınız bir hayatınızın olmasını isterdim. İsteğim bu olurdu.

Bölüm 90

Ya intikam almak istersem?

Kendinize yapmak üzere olduğunuz şeyin sevecen, yaratıcı ve yaşamınız için yararlı olup olmadığını sorun.

Yanıt evet ise hiç durmayın yapın.

Yanıt hayır ise rotanızı değiştirin.

Hâlâ birisinden intikam almak istiyorsanız, ya da başka bir çocukça duygu içindeyseniz derin bir nefes alın ve kendinize daha iyi sorular sorun. Başkalarının tavırlarını takıntı haline getirmek yerine yürüyüşe çıkın ya da evrenin güzelliğini fark etmeye çalışın.

Tepki ve aşırı tepki gösterme halini her zaman gerçek bir savaşçının yapacaklarını yaparak elimine edebilirsiniz: yaratmak ve üretmek. Bırakın zihniniz ve bedeniniz günü yaratarak ve üreterek geçiren enerji alanları olsun. Başkalarına tepki göstermekten tamamen vazgeçin.

Bölüm 91

Peki ya hayat hâlâ adil değilse?

Uzun bir süre hayatın adil olmadığını düşündüm. Başkaları eğlenirken benim payıma bir sürü sıkıcı iş düşmüştü.

Sonra gerçeği gördüm. Hayat adaletsiz değil.

Adil olmayan bendim.

Kurban zihniyeti içinde hiçbir şey yapmadan debelenmeyi kendim için olağan kabul ederek kendime haksızlık eden bendim. Kendime çok güzel ve tatmin edici bir hayatı çok görüyordum.

Doğal bir ilgi göstererek herhangi bir şeyin ışıldamasını sağlayabilirsiniz, çünkü biz onlara olumsuz düşünceler ve inançlar yükleyene kadar her şey doğası gereği ilginçtir zaten.

Bu yüzden yapacağınız işteki ilginçliği ve eğlenceyi *bulun*! Ya da bunları siz ekleyin! Bunları kendi içinizde bulun, kendi oyununuzda hem yönetmen hem de oyuncu olun ve kendi kendinizi bu işi büyük bir enerjiyle yapacak şekilde yönlendirin. Bunu yapabilirsiniz.

Sorunumuz hem yönetmen hem de oyuncu olabileceğimizi unutmamız. Bunun yerine çocuklar gibi surat asıyoruz. Hayata karşı grev yapıyoruz. Eğlenceli bir şeylerin gelip bizi eğlendirmesini bekliyoruz.

Düşünce tarzımızı biraz değiştirebilsek gerçekten nelerin mümkün olduğunu görebileceğiz. Hayata gülmeceyle ve enerjiyle saldıracağız.

Başkalarını iyi motive ettiğinizde kendi sınırlarınızın dışına çıkmışsınız demektir. Kendi kendinizi motive etmenin sırrı, sınırlarınızı aşıp bir yönetmenin bir oyuncuyu motive ettiği gibi motive etmektir. İki rolü de üstlenebilirsiniz. Hem de ne zaman isterseniz!

Bölüm 92

Ya ailem dikkatimi dağıtıyorsa?

Koçluğunu yaptığım birçok insan ilgi bekleyen aile üyeleri yüzünden işlerinin yarım kalması konusunda şikâyet ediyorlar.

Her zaman ailelerinin yanında olmak istediklerini söylüyorlar. "Önce aile gelir! Her zaman!" diyorlar.

Ama yapmaları gereken işleri yapamayınca da cesaretleri kırılıyor.

Yapmanız gereken özel bir şey varsa bunun için *zaman yaratın* ve bu konuda akıllı ve şefkatli olun. Aileniz de bu yaptığınız şey için sizi takdir edecek ve o konuda sizi destekleyeceklerdir. Belki de böyle davranmazlar. Ama bu onların sorunu, sizin değil. Aile üyeleriniz gerçekten çok seviyor olabilirsiniz ama her dakika onların arzularını yerine getirmek için hazır beklemeniz gerekmiyor. Her zaman birinin "yanında olmak" sizin ona olan sevginizi ispatlamaz, onların bağımsızlığına ve kendi önceliklerinize ne kadar az saygı duyduğunuzu ispatlar.

Yapmayı *seçtiğiniz* şey için zaman yaratın.

Başkalarına verebileceğiniz en iyi armağan (fazla abartılan 'empati"den bile iyi) kendi yaşamınızı yoluna koymaktır.

Bölüm 93

Projemi nasıl bulurum?

İnsanlar kimi zaman bir sonraki projelerini "bilme" halinin bir ara kendilerine geleceğini düşünürler. Ya da "bilme" halinin zaten DNA'larında olduğunu. Ama durum böyle değildir.

Bilme hali yaratılır. Bu sizin oluşturduğunuz bir şeydir. Ne istiyorsanız onu oluşturabilirsiniz. Büyük bir amaç oluşturabilirsiniz. Bunların hepsi yaratıcılıktır. (Aslına bakarsanız, tüm belirgin büyük bir amaçlar önceden oluşturulmuştur.)

Amaç sabah kalktığınızda ne derseniz odur. Ve amaç kendini bir günden diğerine aktarmaz. Uyandığınızda onu yeniden yaratmalısınız. Bu da iyi bir haber çünkü yaratıcı kontrol tamamen sizdedir.

Eğer hepimizin bir rüyada, kendi yüreğimizde ya da Camelot dışındaki ormanda yosun tutmuş bir kayanın altında *bulduğumuz* bir amacı olsaydı, yaratıcı olamazdık. Bu dünyadaki en eğlenceli şeyi yapamazdık, yani yaratamazdık.

Bölüm 94

Uyandığınızda kendinizi kötü mü hissediyorsunuz?

Beni görmeye gelmelerinin tek sebebi hayatın ne kadar güzel olduğunu biliyor olmam – ve onlar da benim bunu bildiğimi biliyorlar.

Clark Gable

Gerçek bir Zaman Savaşçısı kederli duygular ile endişe ve korku içeren düşüncelere karşı silahını kuşanır. Bunların zaten doğru olmadığını görür.

Kederli ve mutsuz duygularla uyanmanız gerekmiyor. Bu duygu ne kadar bulanık, karamsar ya da yalnız olursa olsun, yalnızca bir düşünceniz ya da inancınız tarafından yaratılabilir. Yoktan var olmaz. Düşünce her zaman duygudan önce gelir ve onu yaratır.

Bu yüzden mutlu ve savaşa hazır olarak uyanmıyorsam, başucuma kâğıt kalem koyarım ve uyanınca moralimi bozan düşünceleri yakalar hapsederim. Onları kâğıda dökerim. Gerekirse sondan başlarım; başka bir deyişle, düşünceleri "bilmiyorsam", duyguları-

mı kâğıda dökerim. Kendime, "Eğer duygularım konuşabilseydi ne derlerdi?" diye sorar, sonra bunları yazardım.

Sonra iki hafta boyunca her sabah Byron Katie'nin çalışmalarını yapardım – dört sorusu ve dinlenme süreci (www.thework.com).

Bütün bunları yapmamın tek sebebi işe yaraması. Ve bu çalışmayla gerçekleştirdiğim şey hayatın tekrar güzel olması için alan yaratmak. Hayatın gerçek doğası bu ve ben de bunu bilmek istiyorum.

Bana alan açın. Bana yıldızların altında yer verin (çok yer). Derviş şair Rumi gibi fırıl fırıl dönebilirim. Muhammed Ali gibi dans edebilirim. Kelebek gibi süzülebilirim.

Bunun için boş alana ihtiyacınız var. Hikâyeler sizi bağlar ve köşeye kıstırır. Korku The Wizard of Oz filminde olduğu gibi içeri doluşur. Maymunlar uçamazlar, ama hikâyeler anlatan zihnimiz küçücük maymunları bile uçan uğursuz yaratıklara döndürebilir.

Hikâyeler! İşte altmış altı yaşında olmakla ilgili bir hikâye. Aslında almış altı yaşında olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatan çok hikâye var. Bazı insanlar, "Eskinin altmış yaşı bu günün kırk yaşı," diyorlar. Çünkü eskiden yetmişli yaşlara kadar yaşayan insanoğlu artık doksanlı yaşlara kadar yaşayabiliyorlar. O zaman eskinin altmış yaşı bugünün kırk yaşı! Henüz kırk altı yaşındayım! Yaşasın!

Ama altmış altı yaşında olmak kendi başına bir hikâye zaten. Çünkü benim gerçek yaşım şu an! Hayatta mıyım? Evet. (Bunları yazarken hayattayım. Siz bunları okurken hayatta olmayabilirim – tabii bunu okumakta olan gelecek nesillerden bahsediyorum.)

Şimdi ya da şimdi değil. Bunlar aslında insanların iki farklı yaşı. Altmışlı yaşlarında hayatlarının sonuna gelmiş gibi ayaklarını

sürüyen insanlar da tanıyorum, doksanlı yaşlarında olup da sabah kalkıp koşan, dans eden, gülen, yüzmeye giden, şarkı söyleyen ve oyunlar oynayan insanlar da. Bu yüzden ya şimdi ya da şimdi değil.

Bölüm 95

Düşünmeyi bırakın

Kimi zaman hayatın zorluklarının beni ne kadar yıprattığı (her zaman gelecekte) yolunda şişirilmiş doğrusal düşünce tarzını besleyip büyütmek için eylemlerime ara veriyorum.

Ama sonra yaşam koçuma gidiyorum ve çok derin bir seviyede hayatın zorlukları tarafından yıpratılmamın mümkün olmadığını görmeme yardımcı oluyor.

Tabii ben yıpratıldığımı düşünmez ve buna inanmazsam. Bu oto-hipnozun hastalıklı bir biçimi.

Sonuçta beni sadece benim *düşünce biçimim* yıpratabilir. Aslında bu beni yıpratabilecek olan *tek* şey. Benim düşünce biçimim.

Bu yüzden doğrusal olmayan savaşçı alanına geri dönmek için beni yıpratan düşüncelere meydan okuyup yok etmem gerekir.

Tamam, o zaman. Moralimi ne yükseltebilir? Yeni bir düşünce biçimi mi?

HAYIR!

Düşünmekle ilgili düşünmeyi bırakmalıyım. Olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler koymaya çalışmaktan vazgeçmeliyim. Tüm bu düşünceler motive edici bir güç olarak fazla abartılıyor.

Öte yandan, gerçekleştirmek konusuna yeterince önem verilmiyor.

Bugüne kadar en az önem verilen şey yapmak, gerçekleştirmektir.

Bölüm 96

Önce kazanın sonra harcayın

Önce harcar sonra kazanırsanız, bu da bir seçimdir, sonsuza kadar harcamalarınızı kesmek zorunda kalacağınız maddi sınıra ne kadar yaklaştığınızı asla bilemezsiniz (belki de o sınıra geldiniz bile).

Maddi özgürlük inatçı ve cesur seçimler yapmakla kazanılır. Bilinçsizce davranmaktan değil. Gerçek bir ekonomik iyimser olasılıkları görür ve henüz kazanılmamış paraları harcamadan önce bir şeylerin gerçekleşmesini sağlar. Finansal iyimserliğin rolü budur. Engeller yerine olasılıklar görmenizi sağlar.

İyimserlik düşünce ve enerjinizi yeni eylem olasılıklarına açmanız için bir araçtır. Bu bir duygu değildir. Birçok insan iyimserliğin ara sıra gelip giden bir duygu olduğunu ve bu yüzden bunu nasıl kullanacaklarını bilmediklerini düşünürler.

İyimserlik etkili bir araçtır, tıpkı bir kürek gibi. Bahçenizde bir çukur açmak istediğinizde bir küreğin ne kadar yararlı olduğunu düşünün. Çukuru açmadan önce, "Kendimi kürek kullanan bir insan gibi hissedebilmek için ne yapmalıyım?" diye sormazsınız kendinize.

Ya kullanırsınız ya da kullanmazsınız.

Bölüm 97

On beş dakikanızı kullanın

Sebat uzun bir yarış değildir; ard arda gelen birçok küçük yarıştan oluşur.

Walter Elliot
The Spiritual Life

Andy Warhol'un artık klişeleşmiş olan öngörüsü gelecekte herkesin on beş dakikalığına meşhur olacağıydı. Bunu biraz değiştirelim ve diyelim ki bundan sonra on beş dakikalığına başarılı olabilirsiniz... Sizin seçeceğiniz herhangi bir on beş dakikalık sürede ve istediğiniz her on beş dakikada!

Isaac Asimov *I, Robot* gibi klasikleşmiş çok satan bilimkurgu romanlarının yazarıdır, ama daha da iyi bilinen özelliği ne kadar üretken olduğudur. Birçok kategoride –gizem, bilim, tarih, ne isterseniz– beş yüzü aşkın kitabı vardır ve yılda genellikle on iki ile on yedi arasında değişen bir sayıda kitap yazmıştır.

Bu inanılmaz rakama henüz ulaşan olmamıştır. Başarısının anahtarı her zaman *yazmaya hazır olmasıydı*. Asla yazmak için ha-

zırlanmaya ihtiyacı yoktu. Asla motivasyonunu yükseltmek ya da erteleme sorununa çözüm bulmak için uğraşması gerekmiyordu. Asimov gibi bir Zaman Savaşçısı için ertelemek ya da motivasyon eksikliği gibi duygusal bir lükse yer yoktu.

"Her an yazmaya hazır olmak önemlidir. On beş dakikalık boş vaktim varsa, bu bir ya da iki sayfa yazmak için yeterli bir zamandır," der Asimov.

Şimdi on beş dakikadan bir dakikaya dönelim. *The One Minute Sales Person* adlı kitabın yazarı olan Spencer Johnson şöyle diyor: "Kendi istediklerimi elde etmeye çalışmaktan vazgeçip başkalarına onların istediği şeyleri elde etmeleri konusunda yardım ettiğimde daha çok eğleniyorum ve daha çok para kazanıyorum." Bunu da genellikle bir dakikada yapabiliyor!

Kitabını bir dakikalığına satıcı olmak üzerine yazmış çünkü tüm dikkatimi kendi üzerimden çekip size yönlendirmem sadece bir dakikamı alıyor. Kendi kendimi mutlu etmeye çalışmaktan vazgeçip sizi mutlu etmeye odaklanıyorum. İşte satış o zaman gerçekleşiyor.

İşte o zaman herhangi bir istek olumlu bir karşılık buluyor. Benim isteklerim benim değil, sizin dünyanızı onurlandırıyor. Kendi "gereksinimlerime" odaklanmak benim satışlarımı, dostluklarımı, işimi ve mutluluğumu engelliyor. Kendim için bir şey istemek alçaltıcı bir durum ve ruh seviyesinde baktığınızda çok çocukça bir duygu. *Sizin için* bir şey istemek ise hiç hayal edemeyeceğim kadar eğlenceli.

Başarı boş kalan on beş dakikamı herhangi birine bir hizmet sunmak için ayırmaya hazır olduğumda –gerçekten ve her zaman hazır olduğumda– gelecek.

Bölüm 98

Tam olarak ne yapmak istiyorum?

Gençliğimde sahip olduğumdan çok daha fazla enerjim var, çünkü ne yapmak istediğimi tam olarak biliyorum.

George Balanchine
Balet

Başımı suyun altında tutmaya çalışırsanız enerjimde bir artış deneyimlerim çünkü derhal yapmak istediğim şeye odaklanırım. Sudan çıkmayı isterim. *Tam olarak* ne yapmak istediğimi bilirim.

Ve tam olarak ne yapmak istediğimi bildiğim her an enerjim artar.

Güneşin yayılan ışınlarını basit bir mercekle toplayıp kurumuş bir yaprağa odakladığımda onu bilimkurgu bir lazer silahı gibi yakan güneş enerjisi nasıl arttıysa onun gibi artar enerjim.

Odaklandığımızda dünyayı yaratan enerjiyle bir oluyoruz demektir. Bunu her zaman yapabileceğimizi unutuyoruz. Unutuyoruz ve sonra bizi pasif bir durumda bırakan endişelere, korkulara ve di-

ğer düşüncelere kapılıyoruz. Çok geçmeden kızgınlık baş gösteriyor. Kısır bir döngü bu.

Ama biri bizi voleybol oynamak, yüzmeye gitmek, dağa tırmanmak ya da bisiklete binmek için dışarı çağırdığında bir şeyler oluyor. Yeniden derin nefesler alabiliyoruz! Dünyayı yaratan enerjiyle bir oluyoruz. Önce nefes alın, sonra bırakın zihniniz açılsın. Bunun tam tersi olana kadar beklemeyin.

Bölüm 99

Kendinize yalan söylemekten vazgeçin

İnsanlar yaşamlarının daha farklı olmasını istiyorlar. Başarısızlık yerine başarı istiyorlar. Ama sonra, "Nasıl yapacağımı bilmiyorum..." diyorlar ve o anda tuzağa düşüyorlar. Artık bir kurban olmuşlardır. Bir kurbanın temel düşüncesi "nasıl yapacağımı bilmiyorum"dur. Ve bu her zaman yalandır.

İnsanlar bana, "Yaşam koçu olmak istiyorum, ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum," diyorlar. Her neyse. Neden böyle bir yalancıya yardım edeyim ki? On yedi yalanla ilgili yazdığım kitabım hayata karşı olan yanlış yaklaşımlar konusunda. Kendi kendini aldatmanın zehirli zihin bataklığı. (Biliyorum, çünkü bunu ben de yaptım... Ama yalnızca kırk yıl.)

Yaşam koçu olmak istiyorsanız koçluk yapın. Şarkıcı olmak istiyorsanız şarkı söyleyin. Yazar olmak istiyorsanız yazın. Para istiyorsanız gidip birine bir hizmet sunun ve karşılığını isteyin. Buradaki ortak noktaya dikkat edin. Ve Aristo'dan yaptığım alıntıyı tekrarlıyorum: "Yapmayı öğrendiğimiz her neyse, onu gerçekten yaparak öğreniyoruz. İnsanlar inşaatlarda çalışarak inşaat işçisi olurlar örneğin, ya da arp çalan müzisyenler de bu aleti çalarak müzisyen

olurlar. Aynı şekilde adaletli davranarak adil olmayı öğreniriz. Eylemlerimizde özdenetim uygulayabiliyorsak iradeli olmayı ve cesurca eylemler gerçekleştirerek cesur olmayı öğreniriz."

Bir savaşçı ne yapması gerektiğini "bilmek" zorunda değildir. Bir savaşçı bir şeyin "nasıl yapılacağını bilmek" zorunda da değildir. Bir savaşçı yalnızca yapmayı *seçer*.

Bölüm 100

Hayatı daha anlamlı bir hale nasıl getirirsiniz?

Bu soruyu bana hayatın anlamı üzerine yazılmış bir kitabın editörlüğünü yapan Sophie Chiche adında harika bir kadın sordu. Nelson Mandela, Deepak Chopra, Wayne Dyer ve diğer birçok ünlüden yanıtlar almıştı ve benim de bir sayfalık bir yanıt yazmamı istiyordu. Bu iyi bir fikir miydi acaba?

Hayatımın anlamlı olmasını nasıl sağlıyorum? Ve hep hayatın anlamlı olan yanlarıyla bağlantıda olmak için nasıl bir yöntem ya da sistem kullanıyorum?

Ona yanıt olarak "anlam" kavramının bedenimin yapacak bir şeyi olmadığında zihnimi oyalayan şey olduğunu yazdım.

Her şeye bir anlam ve önem yükleyebileceğimi ve sonra bundan hemen vazgeçebileceğimi gördüm. Öyleyse bunun ne amacı olabilir?

Bu her seferinde zihnimin oynadığı bir adlandırma oyunudur. Ve hiçbir seferinde bu adlandırma oyununun ötesinde "gerçek" bir

anlam oluşmaz. Bir anlam katarak "bağlantıda kalmaya" çalıştığım adına "yaşam" dediğimiz bir dış etken neden olsun ki?

Bu şekilde endişeyle dışarıda bir şeyler aramak zaman kaybıdır. Savaşçı kendi içine bakar.

İsa cennet krallığının *içimizde* olduğunu söylemiştir. Marcus Aurelius da "İçinizde arayın. İyiliğin kaynağı içinizdedir ve eğer ararsanız hemen gün yüzüne çıkmaya hazırdır," der.

Öyleyse neden bağlantıda kalmaya çalışalım?

Friedrich Nietzsche bir zamanlar, "Yaşaması için yüreklendirilmesi gereken tek hayvan insandır," demiş. Geçmişte, intihara eğilimli olduğum gecelerde benim de yüreklendirilmeye ihtiyacım vardı.

Ve bir gün buna hiç ihtiyacım kalmadı. Bir gün o cesareti içimde arayıp bulabileceğimi keşfettim. O karanlık günler ve geceler artık geçti ve gökyüzü mavi şimdi. Uzun, sıkıcı doğrusal yaşam bitti ve bu adına yaşamak denen dik yükselişin ne kadar kısa olabileceğini gördüm. Yani zaten bitmişti bile! Bitmiş bir şeyi sürdürmek için yüreklendirilmeye kimin ihtiyacı var?

Ve aynı duygularla bu yaşamla "bağlantı içinde kalmak" konusunda yardıma ihtiyacım olduğunu görseydim, tekrar yardım hattını arama zamanının geldiğini anlardım.

Yalnızca zihnim korku dolu düşüncelerle kirlendiğinde her şeye bir anlam yüklemeye çalışırım. Ama bu eylem her zaman (Zen ustalarının da dediği gibi) bir yılana bacak takmaya çalışmak gibidir. Bir gülü kırmızı boyayla boyamak gibidir.

Ünlü olma yolunda ilerleyen bir yazar bir zamanlar büyük mitoloji uzmanı Joseph Campbell'a bir yazar olarak tıkanıp yazamadığı zaman ne yapabileceğini sormuş. "Kafanı kes," demiş Campbell.

Başka bir deyişle, kalpten yazın, kalpten yaşayın. Zaten her zaman tamamen bağlantı içindeyiz. Yaşamdan nefes alıyor ve nefesimizi yaşama geri veriyoruz ve bu karşılıklı alışveriş bizi bağlantıda tutuyor. Bağlantıda olmanın tam tanımı bu.

Charlie Manson, Beatles'ın *White Album* adlı albümünde, özellikle de *Helter Skelter* adlı şarkılarında *gizli bir anlam* olduğuna inanmıştı. Bazı insanlar İsa'nın İncil'de söylediği, kimilerinin belirli şekillerde davranırlarsa boyunlarına bir taş bağlı olarak okyanusun dibine gitmelerinin daha iyi olduğu, yolundaki sözün sembolik bir "anlamı" olduğu ve benim bunu gözden kaçırdığım konusunda ısrar ediyorlar. "Onları boğmak isterdim"den ruhsal olarak daha zarif bir anlam.

Yalnızca en karanlık batıl inançlara sahip bir zihin bedenin bu dönüp duran yaşamla bağlantıyı koparmasını sağlayabilir. Öyleyse bağlantıda kalmak için bir yönteme ihtiyacım varsa o zaman Nietzsche'nin yaşamak için yüreklendirilmeye ihtiyacı olan adamına benzerim.

Bu artık benim için geçerli değil.

Aynı Bee Gees grubunun hayatta kalmaktan hoşlandığı gibi hoşlanıyorum hayatta kalmaktan.

Bölüm 101

Beni ne özgürleştirir?

Van Gogh, "Eğer içinizden bir ses 'ben ressam değilim' derse mutlaka resim yapın... Ve o ses susacaktır," demiş.

"Çok düzenli değilim", diyen bir ses duyarsanız, çalışma masanızı düzenleyin ve o ses de susacaktır.

"Çok düzenli olmadığını" düşünen insanlar daha iyi ebeveynlerle çocukluklarını tekrar deneyimlemek, daha iyi ilaçlar almak ya da bazı uzun süreli zaman yönetimi kurslarına katılmak zorunda değildirler. Yapmaları gereken düzenlemektir.

Bu doğrusal olmayan yaklaşım. Sadece düzenleyin. Doğrusal olan yaklaşımda sorun zamana yayılır. Sonunda siz çalışma masanızı "nasıl düzenleyeceğinizi bilene" kadar birçok doğrusal süreçten geçip debelenirsiniz.

Ne kadar başarılı olursanız, dışarıdaki yaşamınız o kadar eğlenceli bir karmaşaya dönüşür. (Daha çok insan sizinle zaman geçirmek isteyecektir. Unutmayın ki bir zamanlar istediğiniz de buydu!) Geçen yıl işinize yarayan düzenleme yöntemleri artık işinize yaramayacaktır, çünkü daha çok sayıda insan size tezahürat etmektedir.

Yaptığınız işte ne kadar iyi olursanız onlar için de o kadar değerli olursunuz. Ama bu süreçte yaşamınız daha karmaşık bir hale gire-bilir.

Tabii eğer bir savaşçı değilseniz ve bunun olmasını beklemi-yorsanız.

Eğer meslek yaşamımın sade olmasını istiyorsam o zaman her gün, her hafta onu sadeleştirmeliyim. Düzene koyarak sadeleştir-meliyim. Her şeyi sınıflandırıp kutulamalıyım ki karşıma hayaletler gibi çıkmasınlar.

Enerjimi en çok tüketen şey yarım kalmış bir iştir. Enerjimi geri kazanmamın yolu ya o işi YAPMAK ya da takvimimde bir za-man kutusuna koyup MÜHÜRLEMEKTİR, çünkü böylelikle zih-nim özgürleşebilir. Özgür bir zihin daha çabuk başarıya ulaşır.

Kısa bir süre önce, Sports Illustrated'da, üniversite liginde Stanford takımında hem sol bek hem de defans oyuncusu olarak oynayan Owen Marecic ile ilgili çok etkileyici bir makale okudum. Zamanını kullanma konusunda bir savaşçı olma sorumluluğunu üst-lenmiş inanılmaz bir futbolcu. Zamanını ve enerjisini diğer futbol-culardan çok daha iyi düzenliyor.

Marecic'in koçu olan Jim Harbaugh, çalışma masasının üze-rinde Marecic'in Stanford'da kırdığı birçok kasktan birini tutuyor. (Aşırı odaklanma.) Harbaugh'un isteği üzerine Marecic kaskı imza-lamış ve yaşamını yönlendiren şu sözleri yazmış:

BUGÜN
ELİNDEN GELENİ YAP,
ÇÜNKÜ
YAPMADIĞIN HER ŞEYİ
SONSUZA KADAR KAYBETMİŞ OLURSUN.

Cennetten bile daha iyi olan bir şey vardır ve bu cehennem değildir. Bu sonsuz, anlamsız ve yaratıcı olan zihindir. Durup zamanı, yeri ve hatta neşeyi beklemez. O kadar zekidir ki sizden geriye ne kaldıysa onları her şeyi tüketen coşkunun derinliklerine atar.

Byron Katie